

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №121 комбинированного вида»
Кировского района г. Казани



ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2022 г



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2022-2023 учебный год**

Составил:
Петрова Д.Н.

Казань, 2022



Содержание

| | |
|--|-----|
| 1. Целевой раздел | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели, задачи | 3 |
| 1.3. Методические принципы построения программ | 4 |
| 1.4. Планируемые результаты освоения программ | 4 |
| 1.5. Возрастные особенности физкультурного развития детей | 4 |
| 1.6. Целевые ориентиры художественно-эстетического воспитания и развития детей | 5 |
| 2. Содержательный раздел | 9 |
| Направление и содержание по видам деятельности | 9 |
| 2.2. Требования к физической подготовленности | 10 |
| 2.3. Формы проведения ООД | 33 |
| 2.4. Структура физкультурного занятия | 35 |
| 2.5. Связь с другими образовательными областями | 36 |
| 2.6. Перспективное планирование ООД: младшая группа, средняя группа, старшая группа, подготовительная к школе группа | 36 |
| 2.7. Система мониторинга | 217 |
| 3. Организационный раздел | 220 |
| 3.1. Тематический план праздников и развлечений | 220 |
| 3.2. Работа с родителями | 221 |
| Научно-методическое обеспечение | 222 |

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС; основной образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №121 комбинированного вида" Кировского района г.Казани парциальной программы «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (со всеми изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 г. №373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (вступивший в силу 01.01.2021 г.);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304 ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад №121»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», введены в действия с 01.03.2021 г.
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи», введены в действия с 01.01.2021 г.
- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», действуют с 01.01.2021г до 01.01.2027г .

Программа предусматривает преемственность физкультурно-оздоровительного содержания во всех видах физкультурной деятельности. Физкультурные занятия, формируются из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы.

1.2. Цель программы:

Цель: развитие двигательных навыков, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность;
- развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными видами движений), формировать правильную осанку;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических

упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1.3. Методические принципы построения программы:

- Создание непринужденной и доброжелательной обстановки на занятиях;
- Учет возрастных особенностей воспитанников;
- Последовательное усложнение поставленных задач;
- Принцип преемственности;
- Принцип положительной оценки;
- Принцип систематичности и доступности;
- Принцип координации деятельности педагогов, специалистов и родителей.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Результатом реализации рабочей программы по физической культуре следует считать развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно-пространственной координации движений, повышение соматических показателей здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

Эти навыки способствуют развитию предпосылок:

- ценностно-смыслового восприятия и понимания о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни;
- формированию элементарных представлений о видах спорта;
- совершенствовании физических качеств;
- реализации самостоятельной двигательной деятельности.

Эти результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие», направлении «Физическая культура» (Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ № 1115 от 17.10.2013г., раздел 2, пункт 2.6).

1. 5 Возрастные особенности физического развития детей.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления отражательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младшая группа (3-4 года)

- Дети стремятся научиться ориентироваться в пространстве.
- Учатся действовать сообща, особенно в играх.
- Проявляют индивидуальные двигательные способности.
- Постепенно овладевают жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.

Средняя группа (4-5 лет)

- Дети ориентируются в пространстве.
- У них уже есть любимые подвижные игры.
- Развиваются и закрепляются физические качества; проявляют самостоятельность при участии в игре; интерес к физическим упражнениям.
- Формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

-Занятия и игры приносят детям удовольствие и радость.

- Воспитанника более уверены в своих силах и самостоятельны. Старшая группа (5-6 лет)
- У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто

ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.

- Умеют развивать ситуацию, развиты нравственные качества, проявляют смелость, находчивость, взаимовыручку, выдержку.

- Открываются возможности для индивидуального физического потенциала; -Умеют пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и убирать его на место;

- Происходит активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.);

- Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений.

- Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

- Проявляется интерес к физической культуре и спорту .

- У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ и вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.

- Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

- Самостоятельно могут оценить свои действия и поведение сверстников;

- Дети имеют оптимальный и достаточный прочный запас двигательных навыков в умений, физических качеств, хорошую координацию движений, умеют сохранять правильную осанку;

- Проявляют интерес к различным видам спорта;

Способны провести самостоятельно упражнения и игры со своими сверстниками.

1.6. Целевые ориентиры образовательной области

«физическое развитие»

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Промежуточные планируемые результаты

3-4 года.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей: -легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;

- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

-проявляет ловкость в челночном беге;

-умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

-может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

-умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

-может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

-проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

-проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

-проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, трехколесный велосипед);

-проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

-проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

-имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

-сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

-имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

-сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

-умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

-имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-прыгает в длину с места не менее 70 см;

-может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м; - бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5-6 лет;

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6-7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке;
- следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни;
- об особенностях строения организма человека, о важности соблюдения режима дня;
- рациональном питании;
- значении двигательной активности в жизни человека;
- пользе и видах закаливающих процедур;
- роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). **Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения:**

1 год - младшая группа с 3 до 4 лет;

2 год - средняя группа с 4 до 5

лет; 3 год - старшая группа с 5

до 6 лет;

4 год - подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Рабочая программа по физической культуре предполагает проведение физкультурной организованной образовательной деятельности (ООД) 2 раза в неделю в каждой возрастной группе соответствия с требованиями СанПин.

| Возрастная группа | Продолжительность занятий | Количество часов | |
|-------------------|---------------------------|------------------|-------|
| | | В неделю | В год |

| | | | |
|---------------------------------|---------|---|----|
| Младшая группа | 15 мин. | 2 | 72 |
| Средняя группа | 20 мин. | 2 | 72 |
| Старшая группа | 25 мин. | 2 | 72 |
| Подготовительная к школе группа | 30 мин. | 2 | 72 |

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. 1 Направление и содержание работы по видам деятельности Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и уха-жевать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении и пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов,

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и

здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим людям. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.2 Требования к физической подготовленности. Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами; шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать

движения, ориентироваться в пространстве.

Требования к физической подготовленности детей 3-4 лет

| Содержание работы | | | |
|---|--|--|---|
| Упражнения в основных движениях | | | |
| Упражнения в ходьбе | Упражнения в равновесии | Упражнения в беге | Упражнения в катании, бросании, ловле, метании. |
| Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях (в рассыпную), по кругу, не держась за руки. Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа. | Ходить между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше... | Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», в рассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать не большими группами с одного края по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место. | Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой. |
| Упражнения в ползании и лазанье | Упражнения в прыжках | Перестроения и построения | Музыкально-ритмические упражнения |
| Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). перелезать через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической | Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук. Перепрыгивать через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2-3 м). Прыгать в | Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, в рассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте. | Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки. |

| | | | |
|--|---|--|---|
| стенке удобным способом (высота 1,5 м). | длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см. | | |
| Общеразвивающие упражнения | | | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса | Упражнения для туловища | Упражнения для ног | Исходные положения |
| <p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты на право, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз). Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе.</p> <p>Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p> | <p>Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться в право, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот).</p> <p>Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т.п.) из разных исходных положений.</p> <p>Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и</p> | <p>Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки в перед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p> | <p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p> |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | обратно. Лежа на животе, прогибаться и поднимать плечи, разводя руки в стороны. | | | |
| Спортивные упражнения | | | | |
| Катание на санках | Ходьба по ледяной дорожке | Катание на велосипеде | | |
| Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности. | Ходить по ровной ледяной дорожке ступающим шагом, делать повороты переступанием. | Садиться на велосипед, сходить с него. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты в право, влево. | | |
| Подвижные игры | | | | |
| Игры с бегом | Игры с прыжками | Игры с подлезанием и лазаньем | Игры с бросанием и ловлей | Игры на ориентировку в пространстве |
| «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь». | «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка». | «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки». | «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догонимяч». | «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятанно» что спрятанно». |

Промежуточные результаты освоения программы 4 года

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- ходьба в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны;
- ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.), по бревну;
- догонять, убежать; бегать с остановкой и сменой направления; по кругу; -пробежать быстро 10-20 м;
- бегать непрерывно 50-60 с;
- пробежать медленно до 160 м.

Прыжки:

- прыгать на одной ноге;
- перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);
- перепрыгивать через две линии (расстояние между ними 25-30 см);
- прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Метание:

- бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее чем на 2,5-5 м);
- попадать мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м. в корзину, ящик, поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой.

Лазание, ползание:

- влезать на гимнастическую стенку (высота 1 -1,5. м) и спускаться с нее;
- ползание по гимнастической скамейке;

-перелезание через лежащее бревно.

Упражнения для отдельных групп мышц:

-для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину, и опускать, переключать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад;

-для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки;

-для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Спортивные развлечения:

-кататься на санках с невысокой горы, катать сверстников;

-скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых;

-кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево;

-играть и плескаться в бассейне; не бояться входить и погружаться в воду.

Начинает овладевать культурой движений: координацией, ритмом, темпом, амплитудой, качественными показателями, элементами творчества.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет

| Содержание работы | | | |
|--|--|---|--|
| Упражнения в основных видах движений | | | |
| Упражнения в ходьбе | Упражнения в равновесии | Упражнения в беге | Упражнения в катании, бросании, ловле, метании |
| Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2-3 м), со сменой темпа, «змейкой». Ходить приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см). | Ходить между линиями (расстояние между ними 10-15 см, по линии, веревке (диаметром 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе. | Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15-20 м (2-3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров). | Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40-50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками (3-4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м. |
| Упражнения в ползании и лазании | Упражнения в прыжках | Построения и перестроения | Музыкально-ритмические упражнения |
| Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать | Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе-ноги врозь; с хлопками | Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. | Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. |

| | | | |
|---|--|---|--|
| под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2м), перелезть содного пролета надругой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом. | над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой. | Поворачиваться на право, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки. | |
| Общеразвивающие упражнения | | | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса | Упражнения для туловища | Упражнения для ног | Исходные положения |
| Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной. | Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. | Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами. | Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе). |
| Спортивные упражнения | | | |
| Катание на санках | Скольжение | Катание на велосипеде | |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее. | Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3-5 шагов). | Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты на право и налево. | | |
| Подвижные игры | | | | |
| Игры с бегом | Игры с прыжками | Игры с подлезанием и лазаньем | Игры с бросанием и ловлей | Игры на ориентировку в пространстве |
| «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы-веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой». | «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серенький умывайся», «Лягушки». | «Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «не задень». | «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булавку», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота». | «Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы». |

Промежуточные результаты освоения программы 5 лет

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения разным темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положении стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места - от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.

Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующим шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно

скользить по ледяным дорожкам с разбега.

Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

Владеет элементарной техникой всех основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности, переносит игру.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- ходьба и бег, высоко поднимая колени, на носках;
- ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 1. см.), переменным шагом — прямо, приставным шагом - боком;
- бегать непрерывно 1-1,5 мин;
- пробежать 40-60 м со средней скоростью; 80-120 м. в чередовании с ходьбой (2-3 раза); пробежать медленно до 240 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;
- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6-5,5 с) и 30 м (примерно за 9-8,5 с);
- перешагнуть одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, или набивных мячей;
- кружится в обе стороны.

Прыжки:

- подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе-ноги врозь;
- перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие предметы (5- 10 см);
- выполнить 2-3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;
- прыгать в длину с места (расстояние 60-70 см.);
- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

Метание, бросание:

- бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем на 3,5- 6,5 м);
- выполнить 2-3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;
- прыгать в длину с места (расстояние 60-70 см.);
- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

Метание, бросание:

- бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем на 3,5- 6,5 м);
- бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;
- попадать мячом, мешочком в цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м., расстояние 1,5-2 м.
- метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 метра;
- бросать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд).

Лазание, ползание:

- ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- ползать по гимнастической скамейке (высота 20-30 см);
- перелезть через бревно.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, сводить перед грудью; размахивать руками вперед-назад, делать согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать за плечи;
- для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопу; захватывать стопами и

перекладывать с места на место предметы;

- для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые ноги; в упоре, стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.

Спортивные развлечения:

-скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

-кататься на трех- и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо и влево.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет

| Содержание работы | | | |
|--|--|---|--|
| Упражнения в основных видах движений | | | |
| Упражнения в ходьбе | Упражнения в равновесии | Упражнения в беге | Упражнения в катании, бросании, ловле, метании |
| Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с | Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками. | Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с | Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 30-40 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p> | <p>Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p> | <p>перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать не прерывно в течении 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2-6,4 с к концу года.</p> | <p>м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3-5 м. Метать в даль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0-9,0 м.</p> |
| <p>Упражнения в ползании и лазанье</p> | <p>Упражнения в прыжках</p> | <p>Построения и перестроения</p> | <p>Музыкально-ритмические упражнения</p> |
| <p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазать по гимнастической стенке чередуя ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.</p> | <p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), выпрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80-90 см), в</p> | <p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренге в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении-на углах. Размыкаться в колонне на</p> | <p>Аэробика.</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, не подвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> | <p>вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге-на вытянутые руки в стороны.</p> | |
| Общеразвивающие упражнения | | | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса | Упражнения для туловища | Упражнения для ног | Положения и движения головы |
| <p>Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).</p> | <p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам; наклонить вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине.</p> | <p>Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держая руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте-40х3=120. Упражнения с отягощающимися предметами-мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами-1 кг.</p> | <p>Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). | | |
| Спортивные упражнения | | | |
| Катание на санках Скольжение | Туристические походы | Подвижные игры на улице | Катание на велосипеде, самокате |
| Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, с поворотами. | Походы в лес, на берег Волги, на стадион. Походы с двумя переходами по 25- 30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах по 15-20 минут с активным отдыхом. | «Салки», «Выше ноги от земли» и др. | Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить. Кататься на самокате, отталкиваться правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу. |
| Игры с элементами спорта | | | |
| Городки | Баскетбол | Бадминтон | Футбол |
| Знать 3-фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку. | Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящим мяч вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. | Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам. |

Промежуточные результаты освоения программы 6 лет

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена, перестраиваться в колонну по два в движении, в два круга на ходу, выполнять повороты направо налево кругом переступанием, размыкаться в колонне и в шеренге.

Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными

предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

Основные движения: вынос голени маховой ногой вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.

Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжет.

Спортивные упражнения: скольжение по ледяным дорожка, выполняя задание, самостоятельно скатываться с горки, катать друг друга на санках.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

3/4 сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;

выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамики музыки; ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;

энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в с коростном беге; точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0—9,0 м; выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);

свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; самостоятельно проводить подвижные игры;

вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии;

-пробежать под вертящейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;

-пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;

-пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;

-пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;

-пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-3 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5с);

Прыжки:

-прыгать в длину с места, не менее чем на 80 см.; с разбега - не менее чем на 100см;

-прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Метание, катание, бросание, ловля:

-ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте ипродвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);

-перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);

-катать набивные мячи (вес 1 кг);

-метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м)с расстояния 3-4 метра;

-метать мяч вдаль на 5-9 м,Лазание, ползание:

-перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать через верх стремянки;

-чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом,перешагиванием и

др.

Упражнения в равновесии:

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю
- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;

- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами для мышц (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;

- для мышц ног: приседать, держась за опору, без опоры (держат спину и голову прямо, колени развести в стороны). Выполнять приседания с предметами. Делать 2-3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнут: в коленях, и делать хлопок под коленом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки. Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, переключать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;

- для мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине. двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди - группироваться,

Спортивные развлечения:

- катать сверстников на санках;
- приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;
- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты вправо и влево с помощью взрослого, затем самостоятельно;

Спортивные игры:

- бадминтон;
- городки;
- баскетбол;
- футбол;
- хоккей.

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику-основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет

| Содержание работы | | | |
|---|---|---|--|
| Упражнения в основных видах движений | | | |
| Упражнения в ходьбе | Упражнения в равновесии | Упражнения в беге | Упражнения в бросании, ловле, метании |
| Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставными шагами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, | Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. | Бегать легко, стремительно. Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия-барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 | Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой-не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить в различных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p> | <p>Ходьба по гимнастической скамейке: Остановиться я по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и идти дальше. Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.</p> | <p>см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., С преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать на перегонки; на скорость-30м.</p> | <p>горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4- 5 м; в движущуюся цель. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз). Метать в даль правой и левой рукой на расстояние не менее 6,0-12,0 м.</p> |
|---|---|--|--|

| Упражнения в ползании и лазанье | Упражнения в прыжках | Построения и перестроения | Танцевальные упражнения |
|--|---|--|-------------------------|
| <p>Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и опускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазанья, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вся в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибая руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямленные); влезать на канат на доступную высоту.</p> | <p>Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза; попеременно на правой и левой ноге 4-5м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать до предметов на 25-30 см.</p> | <p>Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренге в две, из одного круга-в два. Поворачиваться на месте на лево, на право на пятке и в движении-на углах. Равновесие в колонне; в шеренге и в круге-на глаз. Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p> | <p>Аэробика.</p> |

| Общеразвивающие упражнения | | | |
|---|---|-------------------------------------|---|
| Упражнения для рук и плечевого пояса | Упражнения для туловища | | Упражнения для ног |
| Поднимать руки вверх, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. | Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходя в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги. | | Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Выставлять ногу в пред на носок скрестно. Приседать, держать руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу. |
| Спортивные упражнения | | | |
| Катание на санках | Скольжение | Катание на велосипеде, самокате | Катание на коньках |
| Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять | Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и | Кататься на двухколесном велосипеде | Самостоятельно с родителями. |

| | | | |
|---|---|---|--|
| повороты при спуске. Поднимать во время спуска с горки за ранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачиваться и др. Игры-эстафеты. | присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки. | самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты на лево-на право, тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до предмета», «Правила дорожного движения»). Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте, по сигналу. | |
|---|---|---|--|

Подвижные игры

| Игры с бегом | Игры прыжками с прыжками | Игры с подлезанием и лазаньем | Игры с бросанием и ловлей | Игры с элементами соревнований |
|---|--|--|---|---|
| «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы-веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два | «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда». | «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа». | «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые | «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее проползет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные подвижные игры: «Гори-гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка- |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель». | | | соревнования». | рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник». |
| Игры с элементами спорта | | | | |
| Городки | Баскетбол | Бадминтон | Футбол | Хоккей |
| Знать до 5 фигур. Бросать биты с боку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь самостоятельно строить фигуры. | Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, боку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам. | Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем. | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч во круг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд. | Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения. |

Промежуточные результаты освоения программ 7 лет

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр. БФГ;

- сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;
- пробежать 10 м, с наименьшим числом шагов;
- бегать непрерывно до 2-3 мин;
- пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;

- пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м;

- пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).

Прыжки:

- прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;

- пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;

- прыгать через большой обруч, как через скакалку;

- запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;

- прыжки в длину с места, с разбега

2.3. Формы проведения организованной образовательной деятельности

| | Формы занятий | Задачи занятий | Особенности построения занятия |
|----------|------------------------------------|---|---|
| 1 | Традиционный тип | Ознакомление с новым программным материалом. | Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений. |
| 2 | Смешанного характера | Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее. | Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков. |
| 3 | Вариативного характера | Формирование двигательного воображения. | На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий. |
| 4 | Занятие тренировочного типа | Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. | Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 5 | Игровое занятие | Направленно на формирование двигательного воображения. | Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игра-аттракционов. |
| 6 | Сюжетно-игровое занятие | Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение ЗУНов из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.). | Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»). |
| 7 | Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов | Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки. | Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д. |
| 8 | Занятия ритмической гимнастикой | Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка. | Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям. |
| 9 | Занятия по интересам | Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде. | Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами. |

| | | | |
|----|-----------------------------------|---|--|
| 10 | Тематическое занятие | Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения. | Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в (баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием. |
| 11 | Занятие комплексного характера | Синтезирование разных видов деятельности. | Проводится в форме игровых упражнений, свлчением задач из разных разделов программы. |
| 12 | Контрольно- проверочное занятие | Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств. | Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза, в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад. |
| 13 | Занятие «Туризм» | Направленно на закрепление двигательных навыков и умений, полученных, ранее с использованием пособий в природном окружении. | Проводится в ближайшем парке, лесу. Маршрут 4-5 километров (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый самый короткий: для средней группы 200-300 метров, для старшей 500-600 метров |
| 14 | Занятие «Забочусь освою здоровье» | Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях. | Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи. |
| 15 | Занятие-соревнование | Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт. | Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей. |

2.4. Структура физкультурного занятия:

Физическое занятие в рамках ООД состоит из трех частей

1. Водная часть

Ходьба и бег с различными заданиями, строевые упражнения.

Цель- настроить ребенка на занятие и развивать ориентировку в пространстве.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения, основные виды движения подвижная игра.

Цель -развитие порно - двигательного аппарата, физических и моторно-волевых качеств личности; формирование правильной осанки, умение ориентироваться в пространстве.

В основную часть занятий включаются общеразвивающие упражнения, которые проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарём. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений, обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входит также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые занятия, эстафеты.

3. Заключительная часть

Игра малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

2.5.Связь с другими образовательными областями:

| | |
|---|--|
| «Социально-коммуникативное развитие» | Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников, привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования. |
| «Познавательное развитие» | Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых). |
| «Речевоеразвитие» | Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек. |
| «Художественное-эстетическое развитие» | Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора и физической культуре, оформления спортивного ШЖ использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение: развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. |

2.6. Перспективное планирование организованной образовательной деятельности.

| СЕНТЯБРЬ (2 младшая группа) | | | | | | | |
|---|---|---|-----------------------------------|--|---|---|----------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умение ходить по рейке, положенной на пол, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой; развивать ловкость. | Построение в круг. <i>О</i> | Ходьба с высоким подниманием колена. <i>О</i> | Бег в колонне по одному. <i>О</i> | Ходьба по рейке, положенной на пол. <i>О</i> | Прыжки на двух ногах на месте. <i>О</i> | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>О</i> | — |
| | Общеразвивающие упражнения (с кубиками) | | | | | | |
| | И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками развести в стороны; соединить руки, не сгибая в коленях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя, руки с кубиками опущены; присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам; выпрямить руки вперед – «Показать», вернуться в исходное положение – «Спрятать», повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, кубики в обеих руках за головой; согнуть ноги, прижать к себе, постучать кубиками по коленям, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза) | | | | | | |
| | Подвижная игра «Салют» Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Педагог вместе с детьми произносит: «Это не хлопушки: выстрелили пушки. Люди пляшут и поют, в небе праздничный салют!» Дети подбрасывают мячи и ловят их. По сигналу педагога «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх. Правила игры: подбрасывать мяч вверх можно только после слова «салют». | | | | | | |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|---|-----------------------------|------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------------|--|
| Формировать умение прыгать из кружка в кружок, ходить на носочках, строиться в шеренгу, катать мяч друг другу, развивать чувство равновесия, глазомер. | Построение в шеренгу. <i>О.</i> | Ходьба на носках. <i>О.</i> | Бег по кругу. <i>П</i> | Медленное кружение в обе стороны. <i>П</i> | Прыжки из кружка в кружок. <i>О</i> | Перелезание через бревно. <i>О</i> | Катание мяча (шарика) друг другу. <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с флажками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, флажки в прямых руках вверх; наклоны вправо–влево, повторить (5–6 раз); и. п.: то же, флажки над головой; на счет 1 – наклоны вперед, коснуться флажками пола, на счет 2 – присесть, вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь; наклон к правой ноге, дотронуться флажками до носков ног, принять исходное положение, затем наклон к левой ноге и вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза) к каждой ноге;</p> <p>и. п.: о. с.; поднять руки вверх – вдох; опустить – выдох, коснуться флажками до носков ног, принять исходное положение, повторить (3–4 раза)</p> | | | | | | |
| | <p>Татарская народная игра «Кот на крыше» На стуле (крыше) сидит с закрытыми глазами педагог - «кот». Дети - «мыши». Мышки подходят к коту и, грозя друг другу пальцем, говорят хором в полголоса: «Тише, мыши, тише мыши, кот сидит на нашей крыше. Мышка, мышка берегись, ты коту не попадись».</p> <p>После этих слов «кот просыпается, говорит «Мяу!», вскакивает и догоняет мышей, мышки убегают. Нужно отметить чертой «норку» мышек, куда кот не может забежать.</p> <p>Подвижная игра «Салют» Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Педагог вместе с детьми произносит: «Это не хлопушки: выстрелили пушки. Люди пляшут и поют, в небе праздничный салют!» Дети подбрасывают мячи и ловят их. По сигналу педагога «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх. Правила игры: подбрасывать мяч вверх можно только после слова «салют».</p> | | | | | | |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Формировать умение ходить по | Построение в круг. <i>П</i> | Обычная ходьба. | Бег друг за другом. <i>П</i> | Ходьба по бревну с | Прыжки вокруг | Ползание на четвереньках по | Катание мяча (шарика) в |

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|------------------------|---|--|
| бревну, прыгать вокруг предметов, катать шарик в воротца, упражнять в умении бегать по кругу | | | | приставлени ем пятки од- ной ноги к носку другой. <i>О</i> . | предметов. <i>О</i> | прямой (расстояние 6 м). <i>П</i> | воротца (ширина 50–60 см). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с ленточкой) | | | | | | |
| | И. п.: стоя, руки опущены; взмахнуть лентой перед собой, отвести назад, то же выполнить другой рукой, повторить по (4–6 раз) каждой рукой; и. п.: сидя ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы; наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, сделать хлопок над головой, наклониться, взять ленту, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы над головой; поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опустить, повторить (4–6 раз); танцевальные движения с лентами (медленное кружение, подскоки и т. п.) | | | | | | |
| | Русская народная игра «Наседка и цыплята» Описание: дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стульями на высоте 35 - 40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне площадки сидит большая птица. Наседка выходит из дома и отправляется на поиски корма, она зовет цыплят: «Ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезая под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» цыплята быстро убегают. Указания к проведению: роль наседки поначалу выполняет воспитатель, затем на эту роль можно выделять детей. | | | | | | |

| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
|--|--|--------------------------------------|-----------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе по рейке, прыжках из кружка в кружок, развивать ловкость, глазомер | Построение в шеренгу. <i>П</i> | Ходьба с высоким подниманием колена. | Бег в колонне по одному. <i>П</i> | Ходьба по рейке, положенной на пол. <i>П</i> | Прыжки из кружка в кружок. <i>П</i> | Перелезание через бревно. <i>П</i> | Катание мяча (шарика) друг другу. <i>П</i> |
| | <p align="center">Общеразвивающие упражнения (без предметов)</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища; вынести руки вперед, хлопнуть перед собой, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе; присесть, коснуться ладонями носков ног, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной; наклониться, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, повторить (5 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Русская народная игра «Птички и птенчики»</p> <p>Описание: Воспитательница приглашает детей играть и объясняет: «Я буду птица, а вы - мои птенчики». Она чертит большой круг и говорит: «Вот какое большое у птицы гнездо! Заходите в него!»</p> <p>Дети входят в круг и присаживаются на корточки. Воспитательница дает сигнал: «Полетели, полетели за кормом».</p> <p>Птенцы выпрыгивают из гнезда и летают по всей комнате, птица-мать летает вместе с ними. Затем она говорит: «Полетели домой». Птенцы летят домой.</p> <p>Указания к проведению: Игра повторяется несколько раз по усмотрению воспитателя.</p> | | | | | | |

СЕНТЯБРЬ. Диагностика. (средняя группа).

Дата и группа:

1 неделя «День Знаний» / **1 занятие** (игровое) «До свидания, лето, здравствуй детский сад!»

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять мышцы стопы;
- формировать полный выдох при выполнении дыхательного упражнения.

Образовательные:

- упражнять в ходьбе по извилистой дорожке, перешагивая через предметы, сохраняя равновесие, свободно балансируя руками;
- упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и на месте с поворотом вокруг себя, добиваться энергичного отталкивания двумя ногами;
- улучшать умение прокатывать мяч в воротца двумя руками, добиваясь прицеливания;
- развивать переключаемость внимания в подвижных играх;
- закрепить лексический минимум татарского языка: «Исәнмесез», «Сау булыгыз», керегез, утырыгыз.

Отношение к себе, своему здоровью и физкультуре: побуждать к проявлению положительного отношения к подвижным играм, бодрого жизнерадостного настроения.

Оборудование: 2 извилистые дорожки (дл 2 м, ш 20 см; дл 3 м, ш 15 см); воротца; мячи по количеству детей; кольца по количеству мячей; корзина; цветные шарики по количеству детей.

Основные виды движений

| Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
|---|--|---|---|---|----------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Построение в колонну по росту (с помощью воспитателя) | Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы. (1,5мин) | Бег на месте с переходом в движение и наоборот. (2 мин) | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием предметов. <i>*Игра «Пройди не упади»</i> (3 раза) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <i>*Игра «По ровненькой дорожке...»</i> (3 раза) | - | <i>*Игра «Прокати в воротца»</i> (из и.п. сидя) (4 раза) |

***Игра «Пройди не упади»**

Выкладываются извилистые дорожки разной длины (2-3м) и круги ориентира с мячами.

Дети идут за воспитателем перешагивая мячи.

По извилистой дорожке зашагали наши ножки!

Выше ноги поднимаем, мячики не задеваем!

***Игра «По ровненькой дорожке...»**

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке (дети идут шагом)

Шагают наши ножки раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам, (прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед)

В яму - бух. (выполняют прыжок с поворотом во круг себя)

Вылезли из ямы. (дети поднимаются).

После двух-трех повторений воспитатель произносит такой текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке (дети идут шагом)

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом

Там мы живем. (дети идут или бегут к скамейке и занимают каждый свое место)

***Игра «Прокати в воротца»**

Ставятся ворота. Каждый ребенок берет мяч, садится напротив воротца, старается прокатить мяч по дорожке ровно и закатить в воротца.

Подвижная игра «Салют»

Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Педагог вместе с детьми произносит:

«Это не хлопушки: выстрелили пушки. Люди пляшут и поют, в небе праздничный салют!»

Дети подбрасывают мячи и ловят их. По сигналу педагога «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

Правила игры: подбрасывать мяч вверх можно только после слова «салют».

Игровое упражнение «Шар» (3 раза)

Надуваем быстро шарик! (Дети соединяют пальцы рук, начиная с мизинца)

Он становится большой!

Шарик лопнул, воздух вышел: (Хлопают в ладоши, произносят: «Ш-ш-ш»)

Стал он плоский и пустой! (Плотно сжимают ладони)

| | |
|---|--|
| СЕНТЯБРЬ. Диагностика. (средняя группа). | |
| Дата и группа: | |
| 1 неделя «День Знаний» / 2 занятие «Здравствуй, мой любимый зал!» | |
| <p>Задачи:</p> <p><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышцы стопы; - развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки. <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в равновесии в ходьбе по извилистой дорожке, сохранять интервалы; - упражнять в прыжках на двух ногах на месте, с поворотом, сменой положения ног; - добиваться энергичного отталкивания двумя ногами; - закреплять умение прокатывать мяч друг другу между предметами добиваясь прицеливания и сохранения направления; - развивать настойчивость в достижении результата; - <u>закрепить лексический минимум татарского языка</u>: «Исәнмесез», «Сау булыгыз», керегез, утырыгыз. <p><u>Задачи ЭРС</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять интерес к татарским народным играм; - воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к другим национальностям. <p><i>Отношение к себе, своему здоровью и физкультуре:</i> испытывать радость в процессе выполнения физических упражнений.</p> | |
| Оборудование: кубики, мячи по количеству детей. | |
| ОРУ «Любимые упражнения» | |
| <p><u>«Мы сильные»</u> И.п. ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 –руки к плечам, кисть в кулак; 2 – и.п. (5 раз)</p> <p><u>«Гуси шипят»</u> И.п. ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон вперед, голову приподнимаем, произносим «Ш-ш-ш»; 2 – и.п. (5 раз)</p> <p><u>«Велосипедист»</u> И.п. лежа на спине, согнуть ноги, приподнять, имитировать движение велосипедиста. (5 сек 5 раз)</p> <p><u>«Спрятались»</u> И.п. сидя, руки в упоре сзади, ноги прямые. 1 – колени согнуть, обхватить их руками; 2 – коснуться коленями головы; 3 – и.п.</p> <p><u>«Веселые мячики»</u> И.п. о.с. руки на поясе. Подпрыгивание на месте. (10/2 раз)</p> | |

| Основные виды движений | | | | | | |
|---|---|--|--|---|----------------------|--|
| Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Построение в колонну по росту (с помощью воспитателя) | Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы. - с высоким подниманием колен. (1,5мин) | Бег на месте с переходом в движение и наоборот. - с поворотом. (2 мин) | Ходьба по извилистой дорожке между предметами. (3 раза) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног (3 раза) | - | Прокатывание мячей друг другу между предметами с расстояния 2 м. (5 раза) |
| <p>Татарская народная игра «Скок – перескок» На полу в круг выкладываются обручи по количеству участников игры. Под музыку дети начинают прыгать по кругу на двух ногах. Как только музыка останавливается, дети должны запрыгнуть в обруч. Правила игры. Нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.</p> <p>Подвижная игра «Салют» Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Педагог вместе с детьми произносит: «Это не хлопушки: выстрелили пушки. Люди пляшут и поют, в небе праздничный салют!» Дети подбрасывают мячи и ловят их. По сигналу педагога «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх. Правила игры: подбрасывать мяч вверх можно только после слова «салют».</p> <p>Дыхательное упражнение «Надуем шарик» (3 раза) Надувая шарик, воздух вдыхаем через нос и выдыхаем через рот.</p> | | | | | | |

СЕНТЯБРЬ (средняя группа).

1 неделя «День Знаний» / 3 занятие (на воздухе) «На прогулку мы спешим, быть здоровыми хотим!»

Задачи:

Оздоровительные:

- повышать сопротивляемость организма простудным заболеваниям за счет занятий на воздухе.

Образовательные:

- учить сохранять равновесие при ходьбе по извилистой дорожке;

- совершенствовать умение прокатывать мяч друг другу между предметами, продолжать добиваться прицеливания и сохранения равновесия;

- развивать слуховое и зрительное восприятие в играх и игровых упражнениях.

- закрепить лексический минимум татарского языка: «Исәнмесез», «Сау булыгыз», керегез, утырыгыз.

Отношение к себе, своему здоровью и физкультуре: испытывать радость в процессе выполнения физических упражнений.

Оборудование: Различные предметы: камушки, мелкие игрушки, листья (можно собрать прямо на участке), 6 кубиков, мячи на подгруппу детей.

| Содержание | Темп, дозировка | Организационно-методические приемы | Примечания |
|--------------------------------------|-----------------|--|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Вводная часть | | | |
| | | Воспитатель: Дети, сегодня мы вышли на улицу не просто гулять, нас ждет прогулка здоровья! | |
| Ходьба обычная | 30 с | Зашагали наши ножки прямо по дорожке топ, топ, топ! Ну-ка, веселее! Топ, топ, топ! | |
| Ходьба на носочках | 20 с | На носках, | |
| Ходьба на пятках | 20с | На пятках топ, топ, топ! | |
| Бег на месте | 20 с | На месте побежали топ, топ, топ! | |
| Бег врассыпную | 20с | А теперь быстрее по дорожкам топ, топ, топ! | |
| Переход на обычную ходьбу врассыпную | 30 с | Снова зашагали, топ, топ, топ! | |
| Ходьба с перешагиванием предметов | 30 с | Перешагиваем через листочки! Не наступаем на них! | Можно использовать различные |

| | | | |
|--|----------|--|--|
| | | | подходящие предметы: листочки, камушки, не большие игрушки. |
| Основная часть | | | |
| Ходьба между кубиками | 1,5 мин | Гуляем между кубиками, ловко обходим их, не наталкиваемся друг на друга! | |
| Игровое упражнение «Прокати в воротца» | По 5 раз | Покатаем мячи друг другу меду воротцами, присев на корточки. Дети катят другу по сигналу: «Покатили!». Катим мячи по прямой прямо в воротца! | Для воротец используем кубики. Упражнение можно проводить подгруппами или индивидуально. |
| Подвижная игра «По ровненькой дорожке» | 3 раза | По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке (дети идут шагом) Шагают наши ножки раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам, По камешкам, по камешкам, (прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед) В яму - бух (выполняют прыжок с поворотом во круг себя) Вылезли из ямы (дети поднимаются). | |
| Заключительная часть | | | |
| Спокойная игра «Погоуляем парами» | 2 раза | Гуляем по нашему участку, ищем себе пару. По сигналу «Ищем пару!» гуляем парами. По сигналу «Разошлись!» гуляем по одному. | |
| Рефлексия | | Ребята вам понравилось играть? Почему? Что было интересного? Какие были трудности? | |

СЕНТЯБРЬ. Диагностика. (средняя группа).

Дата и группа:

2 неделя «Детский сад» / 1 занятие «Мой любимый детский сад!»

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы рта.

Образовательные:

- выявлять уровень физической подготовленности детей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой;
- выявлять уровень развития ловкости в челночном беге;
- развивать переключаемость внимания в подвижных играх;
- закрепить лексический минимум татарского языка: «Исәнмесез», «Сау булыгыз», керегез, утырыгыз.

Задачи ЭРС

- проявлять интерес к татарским народным играм;
- воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к другим национальностям.

Отношение к себе, своему здоровью и физкультуре: выявлять уровень готовности к выполнению физкультурной деятельности (метание вдаль, челночный бег).

Оборудование: секундомер, протоколы, мешочки красные и синие вес 150 гр, 3 ориентира, маска лисички, 3 флажка (красный, зеленый, желтый).

Основные виды движений

| Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
|--|--|--|------------|--------|----------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Построение в колонну по одному с поворотом в шеренгу. (3 раза) | Ходьба в колонне друг за другом (25с) - быстрым и медленным шагом (30с) | Челночный бег (3/10м) *(данные записываются в протокол) | - | - | - | Метание мешочка вдаль правой (левой) рукой (по 2р каждой рукой). *(данные записываются в протокол) |

Татарская народная игра «Лисичка и курочки» (4 раза)

На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном - стоит лисичка. Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна и т. д. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков.

Правила игры.

Если водящему не удастся запятнать кого-либо из игроков, то он снова водит.

Спокойная игра «Будь внимательным!» (2 раза)

Показываем флажок. На красный флажок – хлопаем в ладоши, на зеленый – топаем ногами, на желтый – стоим на месте.

Дыхательное упражнение «Сдуем перышко»

Успокаиваем дыхание, сдуваем перышки с ладони, губы складываем узкой трубочкой, а щеки надуваем. Вдох через нос, выдох сильный через рот.

СЕНТЯБРЬ. Диагностика. (средняя группа).**Дата и группа:**

2 неделя «Детский сад» / **2 занятие** «Мой любимый детский сад!»

Задачи:

Оздоровительные:

- продолжать развивать и укреплять мышцы плечевого пояса и стопы;
- тренировать навык правильного носового дыхания.

Образовательные:

- продолжать выявлять уровень физической подготовленности детей в метании мешочка вдаль правой (левой) рукой;
- выявлять уровень развития быстроты в беге на скорость;
- упражнять в беге с преодолением препятствий (в подвижной игре);
- закрепить лексический минимум татарского языка: «Исәнмесез», «Сау булыгыз», керегез, утырыгыз.

Отношение к себе, своему здоровью и физкультуре: выявлять уровень готовности к выполнению физкультурной деятельности (метание вдаль, бег на скорость);

- пробуждать к проявлению настойчивости в достижении результатов.

Оборудование: секундомер, протоколы, 4 ориентира, флажки (красный, желтый, зеленый), мешочки красные и синие (150 гр), воздушные шарики по количеству детей, листочки разные по цвету и форме.

Основные виды движений

| Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
|--------------|--------|-----|------------|--------|----------------------|-------------------------------|
|--------------|--------|-----|------------|--------|----------------------|-------------------------------|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|--|
| Построение в колонну по одному с поворотом в шеренгу. (4 раза) | Ходьба (20с) - с разным заданием для рук: в стороны, вперед, вверх (30с). - в полуприседе (20с) | Бег на скорость (по одной попытке) <i>*(данные записываются в протокол)</i> | - | - | - | Метание мешочка вдаль правой (левой) рукой (по 2р каждой рукой). <i>*(данные записываются в протокол)</i> |

Подвижная игра «Найди свой домик» (3 раза)

Воспитатель делит детей на группы – домики, в каждом домике – разные листья по форме и цвету. По сигналу: « Идем гулять!» шагаем в рассыпную по разным дорожкам, не наталкиваясь друг на друга! По сигналу «Домой» все бегут к своим листочкам.

Спокойная игра «Будь внимательным!» (2 раза)

Показываем флажок. На красный флажок – хлопаем в ладоши, на зеленый – топаем ногами, на желтый – стоим на месте.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик» (2 раза)

Воспитатель раздает воздушные шарики. Надувая шарик, воздух вдыхаем через нос, выдыхаем через нос.

СЕНТЯБРЬ. Диагностика

2 неделя «Детский сад» / 3 занятие (на воздухе) «На прогулку мы идем, поиграть с моим дружком!»

Задачи:

Оздоровительные:

- оздоравливать дыхательную и нервно-мышечную системы.

Образовательные:

- упражнять в ходьбе, согласовывая движения рук и ног, сохраняя правильную осанку;

- формировать умение ориентироваться в пространстве во время бега;

- развивать слуховое и зрительное восприятие.

- упражнять в беге с преодолением препятствий (в подвижной игре);

- закрепить лексический минимум татарского языка: «Исәнмесез», «Сау булыгыз», керегез, утырыгыз.

Задачи ЭРС

- проявлять интерес к татарским народным играм;

- воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к другим национальностям.

Отношение к себе, своему здоровью и физкультуре: формировать положительное отношение к физкультурным занятиям на воздухе.

Оборудование: игрушка кошка Мияу, красный и зеленый флажки, бубен, маска лисички, кубики разных цветов.

| Содержание | Темп, дозировка | Организационно-методические приемы | Примечания |
|--|--------------------|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Вводная часть | | | |
| | | <p>Воспитатель: Дети к нам в гости пришла кошечка Мияу.</p> <p>Мияу: А зачем вы на прогулку вышли и разные движения выполняете? Я за вами наблюдала!</p> <p>Воспитатель: А мы не только разные движения выполняем, но и любим физкультурой заниматься!</p> <p>Мияу: Ой, а как это, занятия, я никогда не видела? Покажите?</p> <p>Воспитатель: Покажем, Мияу, как мы занимаемся и играем!</p> | Воспитатель вносит игрушку кошку Мияу. |
| Построение в колонну друг за другом. Ходьба обычная. | 20с | Становимся в колонну друг за другом! Шагаем за ведущим! Смотрим вперед, спину держим прямо и работаем руками. | |
| Ходьба быстрым и медленным шагом. | 40 с | Бубен звучит громко – шагаем быстро, звучит тихо – шагаем медленно. | |
| Ходьба с разными заданиями для рук: - в стороны; - к плечам; - вперед. | 30 с | Шагаем – руки в стороны, к плечам, вперед – поверяем расстояние! | |
| Бег по кругу с выполнением заданий по сигналу. | 40 с | По сигналу красного флажка – бежим быстро, по сигналу зеленого – медленно! | |
| Ходьба обычная, упражнение на дыхание «Петушок». | 20 с | Шагаем спокойно, как петушок. Машем крылышками. На вдох – крылышки вверх, на выдох – вниз. | |
| Основная часть | | | |
| | | <p>Воспитатель: Мияу, на воздухе на физкультурном занятии, чтобы быть здоровыми, мы еще и играем!</p> <p>Хочешь с нами пиграть?</p> | |

| | | | |
|--|--------|--|--|
| Подвижная игра «По ровненькой дорожке» | 3 раза | По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке (дети идут шагом) Шагают наши ножки раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам, По камешкам, по камешкам, (прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед) В яму - бух (выполняют прыжок с поворотом во круг себя) Вылезли из ямы (дети поднимаются). | |
| Татарская народная игра «Лисичка и курочки» | 3 раза | На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном - стоит лисичка. Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна и т. д. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков. | |
| Подвижная игра «Найди свой домик» | 3 раза | Воспитатель делит детей на группы – домики, в каждом домике – разные по цвету кубики. По сигналу: « Идем гулять!» шагаем в рассыпную по разным дорожкам, не наталкиваясь друг на друга! По сигналу «Домой» все бегут к своим кубикам. | По площадке раскладываются кубики разных цветов. |
| Заключительная часть | | | |
| Спокойная игра «Делай как я!» | 3 раза | А теперь поиграем в спокойную игру. Я буду показывать движения, а вы повторять за мной. Затем я буду вас путать, буду показывать часть тела, а называть другую. Вы должны показать ту, что я назвала. Мияу: Да, теперь я поняла, чтобы быть здоровой – надо гулять, физкультурой на воздухе заниматься, играть! | |
| Рефлексия | 1 мин | Ребята вам понравилось играть вместе с кошечкой Мияу? Почему? Что было интересного? Какие были трудности? | |

СЕНТЯБРЬ. Диагностика. (средняя группа).

Дата и группа:

3 неделя «Я - ребенок» / 1 занятие «Какой я?»

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять мышечно-связочный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- выявлять уровень физической подготовленности в прыжках в длину с места;
- выявлять уровень представлений о себе, своем теле;
- развивать переключаемость внимания в играх и игровых упражнениях;
- закрепить лексический минимум татарского языка: «Исәнмесез», «Сау булыгыз», керегез, утырыгыз, малай, кыз.

Отношение к себе, своему здоровью и физкультуре: побуждать проявлять активность и избирательность в выборе физических упражнений; выявлять степень осознанности ребенка в ситуации выбора.

- пробуждать к проявлению настойчивости в достижении результатов.

Оборудование: мат с разметкой, протоколы, бубен.

Основные виды движений

| Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
|---|--|---|------------|---|-------------------|----------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Построение в шеренгу с перестроением в колонну и обратно (3 раза) | Ходьба (20с) - с высоким подниманием колен (20с). - в полуприседе (20с). - на носках с хлопком над головой (20с). | Бег «лошадки» - галоп вперед (20с). - с остановками в рассыпную (20с). | - | Прыжки в длину с места (2 попытки) *(данные записываются в протокол) | - | - |

Игра «Покажи, что я скажу!» (1 раз)

Гуляем по разным дорожкам, в рассыпную. Воспитатель называет действие или часть тела. Дети должны остановиться и показать.

Подвижная игра «Найди себе пару» (3 раза)

Дети под музыку маршируют парами, музыка меняется, дети бегут в рассыпную, музыка меняется дети находят свою пару и снова маршируют.

| | | | | | | |
|---|---|---|--------------------------------------|---------------|-------------------------------|---|
| Спокойная игра «У жирафа...» (1 раз) Дети выполняют движения в соответствии с текстом песенки. | | | | | | |
| СЕНТЯБРЬ. Диагностика. (средняя группа). | | | | | | |
| Дата и группа: | | | | | | |
| 3 неделя «Я - ребенок» / 2 занятие «Какой я?» | | | | | | |
| Задачи: <i>Оздоровительные:</i> - продолжать формировать правильную осанку; - укреплять мышцы плечевого пояса. <i>Образовательные:</i> - выявлять уровень физических качеств (сила, выносливость); - выявлять уровень самостоятельности при выборе физических упражнений; (вправо, влево). - развивать переключаемость внимания в играх. - <u>закрепить лексический минимум татарского языка:</u> «Исәнмесез», «Сау булыгыз», керегез, утырыгыз, малай, кыз. <i>Отношение к себе, своему здоровью и физкультуре:</i> побуждать проявлять активность и избирательность в выборе физических упражнений; выявлять степень осознанности выбора. | | | | | | |
| Оборудование: бубен, 2 скамейки, 4 корзины, 10 мячей, 10 кубиков, разноцветные флажки по количеству детей. | | | | | | |
| Основные виды движений | | | | | | |
| Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание . Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Построение в шеренгу с перестроением в колонну и обратно (3 раза) | Ходьба (20с) - с высоким подниманием колен (20с). - в полуприседе с вытянутыми вперед руками (20с). | Бег «лошадки» - галоп вперед (30с). - с остановками и поворотом (20с). | Игровое упражнение «Трудный мостик»* | - | - | - |
| Игровое задание «Трудный мостик»* Нужно пройти по трудному мостику (гимнастической скамейке, на которой разложены кубики на расстоянии 25 см). Перенести 5 мячей, переложить из одной корзины в другую (корзины стоят перед началом скамейки и в конце) | | | | | | |
| Подвижная игра «Найди себе пару» (с флажками) (3 раза) Дети под музыку маршируют парами с одинаковыми по цвету флажками, музыка меняется, дети бегут враспынную, музыка | | | | | | |

меняется, дети находят свою пару по цвету флажка и снова маршируют.

Спокойная игра «У жирафа...» (1 раз)

Дети выполняют движения в соответствии с текстом песенки.

3 неделя «Я ребенок» / 3 занятие (на воздухе) «На прогулку мы спешим, с белкой поиграть хотим!»

Задачи:

Оздоровительные:

- координировать движения рук и ног с дыханием.

Образовательные:

- упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; и свободной балансировкой руками;

- побуждать к самостоятельному поиску способов действий с предметами;

- развивать внимание, быстроту, ловкость и слуховое восприятие.

- упражнять в беге с преодолением препятствий (в подвижной игре);

- закрепить лексический минимум татарского языка: «Исәнмесез», «Сау булыгыз», керегез, утырыгыз, малай, кыз.

Задачи ЭРС

- проявлять интерес к русским народным играм;

- воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к другим национальностям.

Отношение к себе, своему здоровью и физкультуре: испытывать удовольствие от двигательных заданий; поддерживать интерес к занятиям на воздухе.

Оборудование: игрушка белка, кубики 10 штук, шишки по количеству детей, корзинка, физкультурные пособия (мяч, гантели, скакалка, флажок и т.д.), маска белки.

| Содержание | Темп, дозировка | Организационно-методические приемы | Примечания |
|--------------------------------------|-----------------|--|-----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Вводная часть | | | |
| Построение в колонну друг за другом. | | Воспитатель: Под сосною на опушке Скачет белочка резвушка. День-деньской по лесу скачет И орех в кладовку прячет. Детки, а вы хотите помочь белочке сделать запасы на зиму? | Воспитатель вносит игрушку белку. |

| | | | |
|---|-------|---|---|
| Ходьба друг за другом. | 30с | Шагаем за белочкой! смотрим вперед, близко друг к другу не подходим! | Воспитатель шагает впереди колонны. |
| Ходьба с разными заданиями для рук: - 2 раза хлопнуть в ладоши над головой; - 2 раза хлопнуть в ладоши перед собой. | 30 с | Слушаем внимательно сигналы: «Вверху!», «Перед собой!» - хлопаем в ладоши 2 раза. | |
| Ходьба с высоким подниманием колен. | 25 с | Шагаем «как цапли» по болоту: высоко поднимаем колени! | |
| Бег с остановками и поворотом. | 30 с | Бежим легко, по сигналу (хлопок в ладоши) поворачиваемся и бежим в другую сторону. | |
| Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения. | 20 с | Вдох, руки вверх. Выдох, присели, руки вперед. | |
| Основная часть | | | |
| | | Воспитатель: поможем белочке сделать припасы на зиму: перенесем шишки в корзинку! | |
| Ходьба с перешагиванием через предметы. | 1 раз | Берем шишку, проходим по дорожке, перешагивая «пенечки», кладем шишку в корзинку для белочки. Идем, перешагиваем через «пенечки» кубики, стараемся держать спину прямо! Не останавливаемся! Сохраняем равновесие! | На площадке расставляются кубики на расстоянии 20-25см. В начале пути лежит обруч с шишками, в конце – пустая корзинка. |
| | | Белочка благодарит за помощь и предлагает детям на выбор физкультурные пособия (мяч, гантели, скакалка, | Можно предложить детям показать, что |

| | | | |
|---|--------|--|---|
| | | флажок и т.д.) | они умеют и без предмета (прыгнуть, высоко поднять ногу, отжаться и т.д.) |
| Творческое задание «Выбери сам» | 5 мин | Выбирая предмет, каждый думает, какие движения он с ним выполнит и покажет белочке! | Индивидуальная похвала. Похвала, поощрение от лица белочки. |
| Русская народная игра «Белочка и грибочки» | 3 раза | <p>Сначала нужно, по договоренности, считалкой выбрать белку:</p> <p><i>Дождь вчера в лесу прошел Это очень хорошо Выросли опять грибы Это все боровики. Белка из лесу пришла И грибочки собрала Их в лукошко положила И игру нам предложила.</i></p> <p>Все остальные дети – грибочки.</p> <p>Белка идет в свое дупло, а дети выбегают «на поляну» бегают, играют, пошел дождь и дети превратились в грибочки, они дружные «ребята» взяли все за руки и пошли змейкой гулять по лесу, плавно образовали круг и сказали слова:</p> <p><i>Здравствуй, белка, здравствуй, белка, Посмотри-ка ты на нас Мы грибочки все лесные Мы ребята озорные. Мы в корзинку не хотим От тебя мы убежим.</i></p> <p>Белка выбегает из «дупла», боровички разбегаются в</p> | |

| | | | |
|--|--------|--|--|
| | | рассыпную, она их ловит, кого поймала, уводит в свой домик. | |
| Заключительная часть | | | |
| Спокойная игра «Белки, шишки, орешки» | 3 раза | А теперь поиграем в спокойную игру. На слово «Белка» - прыгаем на месте из стороны в сторону. На слово «Шишки» - складываем ладони вместе, пальцы скрестить. На слово «Орешки» – показываем кулачки. Белочка благодарит детей и провожает их в группу. | |

| | | | | | | |
|---|---------------|------------|-------------------|---------------|------------------------------|---|
| СЕНТЯБРЬ. Диагностика. (средняя группа). | | | | | | |
| Дата и группа: | | | | | | |
| 4 неделя «Я в мире человек» / 1 занятие «Какой я?» | | | | | | |
| Задачи: <i>Оздоровительные:</i> - укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины и ног; - развивать подвижность, гибкость позвоночника. <i>Образовательные:</i> - выявлять уровень физических качеств: гибкости и прыжковой выносливости; - выявлять уровень самостоятельности при выполнении двигательных заданий. - развивать чувство равновесия, способность владеть своим телом. - <u>закрепить лексический минимум татарского языка:</u> «Исәнмесез», «Сау булыгыз», керегез, утырыгыз, малай, кыз. <i>Отношение к себе, своему здоровью и физкультуре:</i> формировать адекватную оценку физических возможностей по достижении желаемого результата. | | | | | | |
| Оборудование: гимнастическая скамейка, мат с разметкой, протоколы. | | | | | | |
| Основные виды движений | | | | | | |
| Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|---|
| Построение в круг (с помощью воспитателя) (25с). | Ходьба по кругу в разном темпе (30с) - «змейкой» (20с). | Бег широким и мелким шагом (25с). - «Змейкой» с оббеганием предметов (20с). | Упражнение на гибкость на гимнастической скамейке. *(данные записываются в протокол) | Прыжки в длину с места. *(данные записываются в протокол) | - | - |
|--|--|--|---|--|---|---|

Русская народная игра «Мы веселые ребята» (3 раза)
 Выбирается ловишка. Он становится спиной к играющим. Дети подбегают к ловишке со словами: «Мы веселые ребята, любим, бегать и играть, но попробуй нас поймать. Раз, два, три (хлопают в ладоши) – лови!». С окончанием текста ловишка догоняет детей.

Дыхательное упражнение «Оглянись»
 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п. 3 – влево; 4 – и.п. На каждый поворот делаем энергичный вдох, стоим прямо – выдох.

| СЕНТЯБРЬ. Диагностика. (средняя группа). | |
|---|--|
| Дата и группа: | |
| 4 неделя «Я в мире человек» / 2 занятие «Какой я? Как устроено мое тело?» | |
| Задачи: <i>Оздоровительные:</i> - укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины и ног; - предупреждать утомляемость детей; - чередовать деятельность на занятии. <i>Образовательные:</i> - выявлять уровень физических качеств: силы плечевого пояса; - развивать умение ориентироваться в строении собственного тела, различать и называть части тела, различать понятия «мальчик» и «девочка» <i>Развивающие:</i> - развивать мелкую и общую моторику; Пополнять активный словарь. - <u>закрепить лексический минимум татарского языка:</u> «Исәнмесез», «Сау булыгыз», керегез, утырыгыз, малай, кыз. <i>Отношение к себе, своему здоровью и физкультуре:</i> формировать адекватную оценку физических возможностей по достижении желаемого результата. | |
| Оборудование: теннисный мяч, протоколы, предметы для оббегания, массажная дорожка. | |
| Основные виды движений | |

| Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
|--|--|---|------------|--------|----------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Построение в круг (с помощью воспитателя) (25с). | Ходьба по кругу (30с). - «змейкой» (20с). | Бег «Змейкой» с оббеганием предметов (20с). | - | | - | Метание теннисного мяча вдаль. *(данные записываются в протокол) |

Валеологическое занятие 1. «Как устроено мое тело?»

Воспитатель: Дети, а вы знаете, что у каждого человека есть тело. Оно состоит из разных частей. А у вас есть части тела?

Покажите руки!

Дети показывают части тела и выполняют движения.

Похлопайте руками! Потопайте ногами! А для чего нам нужны руки? *Дети отвечают.* Руки и ноги наши помощники? Одна рука находится справа и называется – правая, а другая – с левой и называется – левая. На руке есть ладони и пальцы.

Пальцы очень ловкие и умелые. Давайте поиграем.

Пальчиковая гимнастика «Дружба»

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

(пальцы обеих рук сжимают разжимают пальцы)

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

(ритмичное касание пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять.

(поочередное касание пальцев на обеих руках, начиная с мизинца, руки вниз, встряхнуть кистями)

Начинай считать опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

(поочередное касание пальцев на обеих руках, начиная с мизинца, руки вниз, встряхнуть кистями)

Дети, ноги держат все наше тело. Им очень трудно справляться с такой важной работой. Давайте позаботимся о них, чтобы они были сильными и крепкими, сделаем массаж!

Выкладывается массажная дорожка. Пройдите по веселой дорожке, называя ногу по имени: «правая» – «левая».

Руки и ноги присоединены к туловищу. Дети, ваше тело гибкое и ловкое. А что оно умеет делать, покажите? *Дети импровизируют под веселую музыку.*

Дети, а как называется эта часть тела? (*Показывает на голову*). Почему она так высоко сидит и не падает? Правильно, голову держит шея. Она поворачивает ее вправо-влево. Голова очень важная часть тела, как вы думаете почему? У всех есть голова, туловище, две руки и две ноги. Этим мы похожи друг на друга. Но мы и сильно отличаемся! Чем же? Кто скажет? Да все мы разные, и одинаковые, и назвать нас можно одним словом – люди. Вы дети, а один, это - ...ребенок. Мы – люди, а один – это... человек!

СЕНТЯБРЬ Диагностика. (средняя группа).

Дата и группа:

4 неделя «Я в мире человек» / 3 занятие (на воздухе) «Забавные игры»

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять мышцы ног и рук, здоровье на свежем воздухе.

Образовательные:

- упражнять в прыжках в длину с места, обращая внимание на исходное положение рук и мягкое приземление;
- упражнять в метании мяч вдаль, добиваясь дальности полета;
- развивать быстроту реакции на словесный сигнал;
- развивать умение регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от игровой ситуации.
- закрепить лексический минимум татарского языка: «Исәнмесез», «Сау булыгыз», керегез, утырыгыз, малай, кыз.

Отношение к себе, своему здоровью и физкультуре: формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям.

Оборудование: мячи по количеству детей, маска кота.

| Содержание | Темп, дозировка | Организационно-методические приемы | Примечания |
|--------------------------------------|-----------------|--|-----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Вводная часть | | | |
| Построение в колонну друг за другом. | | Воспитатель: Мы сегодня поиграем! Это будут веселые и забавные игры для поднятия настроения, чтобы вы были здоровыми и бодрыми! | Воспитатель вносит игрушку белку. |

| | | | |
|---|--------|--|---|
| Ходьба обычная. | 25с | Друг за другом дружно встали и с улыбкой зашагали! | |
| Игровое упражнение «Великаны и карлики» | 30с | Как великаны мы шагаем, руки выше поднимаем! Каждый карлик приседает - в полуприседе шагает! | |
| Бег врассыпную (игровое упражнение: «Полетаем»). | 30с | Бегаем по разным дорожкам, машем крылышками, слушаем сигналы, кто летит: воробей: «Чик-чирик»; пчела: «Ж-ж-ж»; комар: «З-з-з» | |
| Ходьба с разными движениями рук «Веселые ручки» - руки на поясе «Неваляшки»; - в стороны «Самолеты»; - к плечам «Силачи»; | По 25с | Друг за другом мы шагаем и рукам поиграем! | |
| Упражнение «Веселые кузнечики»: прыжки в длину с места через канавку. | 3 раза | Воспитатель: С ветки – на травинку, С травки – на былинку. Прыгает пружинка, Зеленая спинка. (кузнечик) Мы будем прыгать через канавку, как ловкие кузнечики! Встаем все дружно к краю канавки, сильно отталкиваемся двумя ногами, помогаем взмахом рук, перепрыгиваем через канавку и мягко приземляемся на две ноги! | Канавка чертится на песке (шириной 40см и шириной 60 см) |
| Игровое упражнение «Быстрые мячи» | 6 раз | Встаем все на дорожку в шеренгу лицом ко мне, мячи держим в вытянутых руках над головой! На слова «Не угнаться за тобой!» бросаем мяч двумя руками как можно дальше и быстро догоняем его! затем возвращаемся обратно на дорожку. | Воспитатель читает стихотворение С.Маршака «Мяч» |

| | | | |
|--|--------|--|--|
| Русская народная игра «Воробушки и кот» | 2 раза | «Воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей. | |
| Заключительная часть | | | |
| Спокойная игра «Ищем пару» | 3 раза | Воспитатель: Гуляем по разным дорожкам, ищем себе пару. По сигналу «Ищем пару!» гуляем парами. По сигналу «Разошлись!» гуляем по одному. | |

| СЕНТЯБРЬ (старшая группа) | | | | | | | |
|--|-----------------------------|--|---------------------------|--|--|--|---|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок, ползать на четвереньках, толкая головой мяч; упражнять в | Построение в круг. <i>С</i> | Ходьба перекатом с пятки на носок. <i>О.</i> | Бег на носочках. <i>С</i> | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. <i>П</i> | Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте. <i>П</i> | Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м) с толканием головой мяча. <i>О</i> | Бросание мяча о землю и ловля его. <i>П</i> |

ходьбе по наклонной доске, бросании и ловле мяча; совершенствовать умения и навыки бегать на носочках, строиться в круг; развивать координацию движений

Общеразвивающие упражнения (без предметов)

И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (7–8 раз);
 и. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево, повторить (8 раз);
 и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);
 и. п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);
 и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);
 и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – правую ногу вперед на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 – назад; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз)

Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры:

Дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три в круг скорей беги!» все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|--------------------------------|---|--|--------------------------|--|--|-----------------|
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умение ходить по узенькой рейке, прыгать на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой; | Построение в шеренгу. <i>П</i> | Ходьба на наружных сторонах стоп. <i>П.</i> | Бег с высоким подниманием колена. <i>П</i> | Ходьба по узенькой рейке | Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков, 2–3 раза) | Ползание на четвереньках змейкой. <i>П</i> | Игра «Сбей мяч» |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|------------------------|----------------------------|---|---|
| упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена, ползать на четвереньках змейкой; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений | | | | (диаметр 1, 5–3 см). О | в чередовании с ходьбой. О | | |
| | <p align="center">Общеразвивающие упражнения (с мячом)</p> <p>И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1–2 – наклон вперед–вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 3–4 – выпрямиться, затем из левой руки переложить в правую, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1–2 – присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке; 1–4 – наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5–8 – вернуться в исходное положение, то же влево (6–8 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Татарская народная игра «Займи место»</p> <p>Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят, взявшись за руки. Водящий идет по кругу в противоположную сторону и говорит:</p> <p>- Как сорока стрекочу, Никого в дом не пушу. Как гусыня гогочу, Тебя хлопну по плечу -Беги!</p> <p>Сказав беги, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обежавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим.</p> <p>Правила игры. Круг должен сразу остановиться при слове беги.</p> <p>Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться ребят стоящих в кругу.</p> | | | | | | |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | | |
|--|--|-----------------|----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| Формировать умения ловить мяч двумя руками, ползать между предметами в чередовании с ходьбой; совершенствовать навыки в ходьбе по ребристой доске, развивать равновесие. | Повороты: направо, налево, кругом. <i>П</i> | Обычная ходьба. | Бег парами. <i>П</i> | Ходьба по ребристой доске. <i>С</i> | Прыжки с короткой скакалкой. <i>П</i> | Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. <i>О</i> | Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 – выпад правой ногой вперед; 2–3 – пружинистые покачивания; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1–2 – сесть справа на бедро, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 – выпрямиться в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к правой ноге, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади; 1 – поднять вверх–вперед прямые ноги («угол»); 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз).</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Совушка»</p> <p>Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.</p> <p>Ход игры:</p> <p>Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.</p> <p>2 вариант: Выбирается две совы. Принимать интересные позы.</p> | | | | | | |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | | |
|--|---|---|-----------------------|--|---|--|---|
| Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; Упражнять детей в ползании на четвереньках, ходьбе перекатом, перебрасывании предметов через препятствия. Развивать координацию движений. | Построение в колонну по одному. <i>П</i> | Ходьба перекатом с пятки на носок. <i>П</i> | Бег змейкой. <i>С</i> | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1, 5–3 см). <i>П</i> | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м). <i>П</i> | Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м) с толканием головой мяча. <i>П</i> | Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2 м). <i>П</i> |
| | <p>«Мышеловка» Цель: учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве. Ход игры: Игроки делятся на две неравные группы, меньшая группа образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки идут по кругу и говорят: «Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Всё погрызли, всё поели, Всюду лезут - вот напасть. Берегитесь же плутовки, Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех зараз!» По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети, стоявшие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг.</p> | | | | | | |

| СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа) | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------------|--------|-----|------------|--------|-------------------|----------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------------|-----------------------------------|--|--|---|--|
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умение ползать на животе, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами, прыгать на месте на двух ногах разными способами; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке приставным шагом; развивать ловкость | Построение в колонну по одному. <i>П</i> | Ходьба на носках. | Бег в колонне по одному. <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <i>П</i> | Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3–4 раза в чередовании с ходьбой). <i>О</i> | Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. <i>О</i> | Перекатывание мяча разными способами. <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с малым мячом) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1–2 – руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3–4 – опустить руки вниз, вернуться в исходное положение, то же левой рукой, повторить (5–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1–2 – поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение, так же переложить мяч в правую руку, повторить (6 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 – присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке; 1–3 – прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4 – взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку, то же влево, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; 1–2 – поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3–4 – вернуться в исходное положение (выполняется в среднем темпе 5–6 раз)</p> | | | | | | |
| <p>Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).</p> <p>Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.</p> <p>Ход игры:</p> <p>Дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три в круг скорей беги!» все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка</p> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---------------------------------|---|---|--|--|
| | возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умение перестраиваться из одной шеренги в две, ходить с набивным мешочком на спине, рассчитывать на первый и второй, метать в движущуюся цель; упражнять в умении перебрасывать мячи разными способами, пролезать в обруч разными способами | Расчет на пер- вый, второй, перестроение из одной шеренги в две. <i>О</i> | Ходьба с набивным мешочком на спине. <i>О</i> . | Бег на носочках. <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с перекачиванием перед собой мяча двумя руками. <i>П</i> | Прыжки с поворотом кругом. <i>П</i> | Пролезание в обруч разными способами. <i>П</i> | Метание в горизонтальн ую цель. <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с большим мячом) | | | | | | |
| | <p>И. п.: присед, мяч в руках внизу; 1–2 – встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу; 1 – мяч вперед; 2 – поворот туловища вправо, руки прямые; 3 – прямо, мяч вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же в левую сторону (при поворотах туловища ноги не сдвигать), повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; 1–3 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1 – мяч поднять вверх; 2 – наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же в левую сторону, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; 1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3–4 – исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой; 1–2 – прогнуться, мяч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Татарская народная игра «Продаем горшки»</p> <p>Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок — хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом. Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:</p> <p>- Эй, дружок, продай горшок!</p> <p>- Покупай.</p> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---------------------------------|--|--|---|---|---|
| | <p>- Сколько дать тебе рублей?</p> <p>- Три отдай.</p> <p>Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина горшка и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегает три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а оставшийся становится водящим.</p> <p>Правила игры. Бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не имеют права задевать других игроков. Водящий начинает бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бежать вправо.</p> | | | | | | |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Формировать умение перебрасывать мяч через сетку, ходить по гимнастической скамейке приседая на одну ногу, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; закреплять умения ходить с разным положением рук, сохранять координацию движений | Построение в шеренгу. <i>С</i> | Ходьба с разным положением рук. | Бег с высоким подниманием колена. <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед и сбоку скамейки. <i>О</i> | Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. <i>П</i> | Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. <i>П</i> | Перебрасывание мяча через сетку. <i>О</i> |
| | <p align="center">Общеразвивающие упражнения (с мячом)</p> <p>И. п.: основная стойка, мяч внизу в обеих руках; на счет 1–8 подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить двумя руками.</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в другую руку; 2 – вернуться в исходное положение, то же под левой ногой, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же у левой ноги, повторить (6 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; присесть, ударить мячом о пол, поймать его, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить (6–8 раз).</p> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|--------------------------|--|--|---|--|
| <p>Татарская народная игра «Тимербай» Играющие становятся в круг. Выбирают водящего — Тимербая. Он становится в центре круга. Водящий говорит: Пять детей у Тимербая, дружно, весело играют. В речке быстрой искупались, нашалились, наплескались, Хорошенечко отмылись и красиво нарядились. И ни есть, ни пить не стали, в лес под вечер прибежали, Друг на друга поглядели, сделали вот так! С последними словами вот так водящий делает какое-нибудь движение. Все должны повторить его. Затем водящий выбирает кого-нибудь вместо себя. Правила игры. Движения, которые уже показывали, повторять нельзя. Показанные движения надо выполнять точно. Можно использовать в игре разные предметы (мячи, косички, ленточки и т. д.).</p> | | | | | | | |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках разным способом, в ползании на животе с подтягиванием руками и отталкиванием ногами; развивать ловкость | Расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. <i>П</i> | Ходьба на пятках, руки за головой. | Бег врассыпную. <i>П</i> | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. <i>П</i> | Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3–4 раза в чередовании с ходьбой). <i>П</i> | Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. <i>П</i> | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (на гимнастических скамейках) | | | | | | |
| | <p>И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – вверх; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой; 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища; 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на</p> | | | | | | |

| |
|---|
| <p>скамейку; 3 – опустить правую ногу на пол; 4 – шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3–5 раз);</p> <p>и. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки; 1–2 – поднять прямые ноги вверх–вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p> |
| <p>Татарская народная игра «Мяч по кругу»</p> <p>Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом с мячом, диаметр которого 15-25 см. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, а сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от которого был пойман мяч.</p> <p>Правила игры. Передача мяча производится путем броска с поворотом. Ловящий должен быть готов к приему мяча.</p> |

| ОКТАБРЬ (2 младшая) | | | | | | | |
|---|---|--------------------------------|--|--|---|--|--|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроение | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умения строиться в колонну по одному, прыгать вверх с места, ходить по ребристой доске, перешагивая через | Построение в колонну по одному. <i>О</i> | Ходьба на носках. <i>П.</i> | Бег (подгруппами и всей группой). <i>З</i> | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). <i>О</i> | Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. <i>О</i> | Ползание на четвереньках между предметами. <i>П</i> | Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50–60 см). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с мячом) | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|--|
| предметы; упражнять в ходьбе на носочках, ползании на четвереньках между предметами | <p>И. п.: стоя, мяч в обеих руках внизу; поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: то же; присесть, положить мяч на пол, выпрямиться, поднять руки вверх, сделать хлопок над головой, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях; повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться, то же выполнить в другую сторону, повторить (5 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять руки вверх – вдох, вниз – выдох, повторить (3–4 раза)</p> | | | | | | | |
| | <p>Русская народная игра «Воробышки и кот» Описание: Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 10 - 12 см), положенные на пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. «Воробушки вылетают на дорогу», - говорит воспитатель, и дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом. Указания к проведению: Скамеечки и кубики следует раскладывать подальше один от другого, чтобы детям было удобно стоять и спрыгивать, не мешая друг другу. Воспитатель следит, чтобы дети, спрыгивая, приземлялись мягко, показывает, как это надо делать. Первое время, кот не ловит воробушков, а только пугает, делая вид, что ловит их.</p> <p>Танцевально-подвижная игра «В гости к мишке» Дети сидят на скамейке, у противоположной стены сидит «медведь», (спит). По тропинке, по дорожке, Все мы к мишке подойдем (подходят крадущимся шагом к медведю). Мы захлопаем в ладоши, И немножко подождем (дети хлопают в ладоши)! Медведь: Кто здесь хлопал, кто здесь топал? Дети: нет, не я, не я не я! Медведь: ты здесь топал, ты здесь хлопал (показывает на детей) Догоню сейчас вас я! (догоняет детей, те убегают на скамеечку (в домик)).</p> | | | | | | | |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------------|---|--|
| Формировать умения ходить по кругу, бегать на носочках, метать мяч в горизонтальную цель; упражнять в умении ходить по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой | Построение в круг. <i>П</i> | Ходьба по кругу. <i>П</i> | . Бег на носочках. <i>О</i> | Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. <i>П</i> | Прыжки вокруг предметов. <i>П</i> | — | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5–2 м). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; на счет 1 – хлопок перед собой, на счет 2 – за спиной, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя, руки на поясе; присесть, коснуться ладонями пола, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной; на счет 1 – наклониться, коснуться пальцами рук носков ног, на счет 2 – выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза);</p> <p>и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, повторить (5 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Русская народная игра «Мыши в кладовой»</p> <p>Описание: Дети-мыши сидят в норках - на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки протянута веревка на высоте 40-50 см. Это - кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка, роль которой вначале исполняет воспитатель, а затем - дети.</p> <p>Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто «грызут сухари» или другие продукты. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Возвратившись на место, кошка засыпает, и игра возобновляется.</p> <p>Указания к проведению: Во второй половине года, когда дети усвоят правила, можно ввести усложнение: пойманные мышки пропускают одну игру (остаются сидеть на стульчиках в доме кошки), а при последующем повторении снова играют.</p> <p>Танцевально-подвижная игра «В гости к мишке»</p> <p>Дети сидят на скамейке, у противоположной стены сидит «медведь», (спит).</p> <p>По тропинке, по дорожке,</p> <p>Все мы к мишке подойдем (подходят крадущимся шагом к медведю).</p> <p>Мы захлопаем в ладоши,</p> | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p>И немножко подождем (дети хлопают в ладоши)!</p> <p>Медведь: Кто здесь хлопал, кто здесь топал?</p> <p>Дети: нет, не я, не я не я!</p> <p>Медведь: ты здесь топал, ты здесь хлопал (показывает на детей)</p> <p>Догоню сейчас вас я! (догоняет детей, те убегают на скамеечку (в домик)).</p> |
|--|--|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|--|-----------------------------------|---|--|-----------------------------------|---|--|
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умения ходить змейкой, прыгать между предметами; упражнять в умении бегать в колонне по одному | Построение в колонну по одному. <i>П</i> | Бег в колонне по одному. <i>П</i> | Ходьба змейкой (между предметами). <i>О</i> | Медленное кружение в обе стороны. <i>П</i> | Прыжки между предметами. <i>О</i> | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>П</i> | Катание мяча (шарика) друг другу. <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с ленточкой) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя, руки опущены; взмахнуть лентой перед собой, отвести назад, то же выполнить другой рукой, повторить по 4–6 раз каждой рукой;</p> <p>и. п.: сидя ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы; наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, сделать хлопок над головой, наклониться, взять ленту, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы над головой; поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опустить, повторить (4–6 раз); танцевальные движения с лентами (медленное кружение, подскоки и т. п.)</p> | | | | | | |
| | <p>Татарская народная игра «Лисичка и курочки»</p> <p>На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном углу - стоит лисичка. Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна и т. д. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков.</p> <p>Правила игры. Если водящему не удастся запятнать кого-либо из игроков, то он снова водит.</p> <p>Подвижная игра «У жирафа»</p> <p>Дети выполняют движения в соответствии с текстом песенки.</p> | | | | | | |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|--|------------------------------------|---------------------------|---|--|---|--|
| Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе змейкой, ползании на четвереньках, метании мяча в горизонтальную цель, развивать координацию движений, глазомер | Построение в шеренгу. <i>П</i> | Ходьба змейкой (между предметами). | Бег на носочках. <i>П</i> | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). <i>П</i> | Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. <i>П</i> | Ползание на четвереньках между предметами. <i>П</i> | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5–2 м). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с погремушками) | | | | | | |
| | И. п.: стоя ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках внизу; поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках за спиной; наклониться, дотронуться погремушками носков ног, выпрямиться, повторить (3–4 раза); и. п.: стоя ноги свободно, погремушки у плеч; присесть, положить погремушки на пол, встать, руки положить на пояс, присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, погремушки за спиной; присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять погремушки, выпрямиться, убрать погремушки за спину, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза). | | | | | | |
| | Подвижная игра «По ровненькой дорожке» Описание: Дети сидят на стульях, на скамейках или на траве. Воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. По ровненькой дорожке, (дети идут шагом) По ровненькой дорожке Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам, (прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед) По камешкам, по камешкам... В яму - бух! (присаживаются на корточки) «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. После двух-трех повторений воспитатель произносит такой текст: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Устали наши ножки, Устали наши ножки. | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>Вот наш дом - Там мы живем.</p> <p>По окончании текста дети бегут к стульям и занимают каждый свое место.</p> <p>Подвижная игра «У жирафа»</p> <p>Дети выполняют движения в соответствии с текстом песенки.</p> |
|--|---|

| ОКТАБРЬ (средняя группа) | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|--|---|--|---|---|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умение строиться в колонну по одному, прыгать вверх с места, ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы; упражнять в ходьбе на носочках, ползании на четвереньках между предметами | Построение в колонну по одному. <i>О</i> | Ходьба на носках. <i>П.</i> | Бег (подгруппами и всей группой). <i>З</i> | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). <i>О</i> | Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. <i>О</i> | Ползание на четвереньках между предметами. <i>П</i> | Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50–60 см). <i>П</i> |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения (с мячом) | | | | | | | |
| И. п.: стоя, мяч в обеих руках внизу; поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки, повторить (5–6 раз); и. п.: то же; присесть, положить мяч на пол, выпрямиться, поднять руки вверх, сделать хлопок над головой, повторить (5–6 раз); и. п.: сидя ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях; повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться, то же выполнить в другую сторону, повторить (5 раз) в каждую сторону; и. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять руки вверх – вдох, вниз – выдох, повторить (3–4 раза) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---------------------------|---------------------------|--|-----------------------------------|---|--|
| | <p>Русская народная игра «Наседка и цыплята» На одной стороне комнаты или площадки огорожено место, это - дом (веревка с нанизанными на ней флажками натягивается между деревьями или стойками на высоте 40 - 50 см). В доме помещается наседка с цыплятами. Наседка отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. После того как все дети подлезли под веревку и немного побегали по площадке, воспитатель говорит: «Большая птица!» Все цыплята бегут домой.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умение ходить по кругу, бегать на носочках, метать мяч в горизонтальную цель; упражнять в умении ходить по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой | Построение в круг. <i>П</i> | Ходьба по кругу. <i>П</i> | Бег на носочках. <i>О</i> | Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. <i>П</i> | Прыжки вокруг предметов. <i>П</i> | – | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5–2 м). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; на счет 1 – хлопок перед собой, на счет 2 – за спиной, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя, руки на поясе; присесть, коснуться ладонями пола, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной; на счет 1 – наклониться, коснуться пальцами рук носков ног, на счет 2 – выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза); и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, повторить (5 раз) | | | | | | |
| | <p>Русская народная игра «У медведя во бору» На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. За чертой, на расстоянии двух-трех шагов,</p> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|-----------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|
| | <p>очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией дом детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем. Остальные играющие - дети; они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая грибы, ягоды, т. е. имитируя соответствующие движения, и одновременно произносят хором стихи: У медведя во бору, грибы, ягоды беру, А медведь сидит и на нас рычит. Когда играющие произносят слово «рычит», медведь с рычанием встает, а дети бегут домой. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного игрока медведь отводит к себе. Дети возобновляют сбор грибов и ягод.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умение ходить змейкой, прыгать между предметами; упражнять в умении бегать в колонне по одному | Построение в колонну по одному. <i>П</i> | Ходьба змейкой (между предметами). <i>О.</i> | Бег в колонне по одному. <i>П</i> | Медленное кружение в обе стороны. <i>П</i> | Прыжки между предметами. <i>О</i> | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>П</i> | Катание мяча (шарика) друг другу. <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с ленточкой) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя, руки опущены; взмахнуть лентой перед собой, отвести назад, то же выполнить другой рукой, повторить по 4–6 раз каждой рукой; и. п.: сидя ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы; наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, сделать хлопок над головой, наклониться, взять ленту, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы над головой; поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опустить, повторить (4–6 раз); танцевальные движения с лентами (медленное кружение, подскоки и т. п.)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Самолеты» Дети строятся в круг. Играющие изображают самолеты. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя: «Самолеты на аэродроме!» - дети сидят на корточках, руки на полу. «Самолеты заводят моторы!» - круговые движения руками. «Самолеты проверяют шасси!» - топают ногами. «Самолеты готовы?» - дети отвечают «Готовы!». Воспитатель командует: «Полетели!». Дети и поднимают руки в стороны и летят в рассыпную в</p> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|------------------------------------|--------------------|--|---|--|---|
| | разных направлениях по площадке. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются: строятся круг и опускаются на одно колено. Примечание: затем можно строиться в колонны. Ведущими колонн надо назначать первое время более активных детей. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась быстрее. Следует обращать внимание на легкость бега детей. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе змейкой, ползании на четвереньках, метании мяча в | Построение в шеренгу. П | Ходьба змейкой (между предметами). | Бег на носочках. П | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). П | Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. П | Ползание на четвереньках между предметами. П | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5–2 м). П |
| | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| горизонтальную цель, развивать координацию движений, глазомер | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках внизу; поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: стоя ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках за спиной; наклониться, дотронуться погремушками носков ног, выпрямиться, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: стоя ноги свободно, погремушки у плеч; присесть, положить погремушки на пол, встать, руки положить на пояс, присесть взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, погремушки за спиной; присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять погремушки, выпрямиться, убрать погремушки за спину, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза)</p> |
| | <p>Русская народная игра «Лиса в курятнике»</p> <p>«На одной стороне площадки очерчивается курятник (размер его зависит от числа играющих). В курятнике на насесте (на скамейках) сидят куры. На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место - двор.</p> <p>Один из играющих назначается лисой, остальные - куры. По сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя: «Лиса!» - куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные куры снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется.</p> <p>Игра кончается, когда лиса поймает двух-трех кур. Можно ее повторить с другой лисой.</p> |

| ОКТЯБРЬ (старшая группа) | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------|--------|-----|------------|--------|----------------------|----------------------------------|
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|-----------------------------|---|---|--|---|--|
| Формировать умения бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в умении ловить мяч двумя руками, прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой | Построение в колонну по два. <i>П</i> | Ходьба на пятках. <i>П.</i> | Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5–2 мин). <i>О</i> | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. <i>О</i> | Прыжки на двух ногах на месте (30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой. <i>П</i> | Ползание на животе с подтягиванием руками. <i>П</i> | Ловить мяч двумя руками (не менее 10 раз подряд). <i>П</i> |
| <p align="center">Общеразвивающие упражнения (без предметов)</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон вправо, левую руку за голову; 2 – вернуться в исходное положение, то же в другую сторону, повторить (4–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые); 1 – поднять вверх–вперед прямые ноги – «угол» (плечи не проваливать); 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 – вернуться в исходное положение; 3–4 – то же к левой ноге, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки за головой; 1 – поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 – вернуться в исходное положение; 3–4 – то же другой ногой, повторить (6–8 раз)</p> | | | | | | | |
| <p>Русская народная игра «Золотые ворота»</p> <p>Описание: Пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки – это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка. Все дети говорят:</p> <p>Ай, люди, ай, люди, Наши руки мы сплели. Мы их подняли повыше, Получилась красота! Получились не простые, Золотые ворота!</p> <p>Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними. Дети – «ворота» говорят:</p> <p>Золотые ворота Пропускают не всегда.</p> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|----------|---|--|
| | <p>Первый раз прощается, Второй - запрещается. А на третий раз Не пропустим вас! С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков. Правила игры: Игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих, опускать руки надо быстро, но аккуратно.</p> | | | | | | |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Формировать умение ходить на носочках, руки за голову, прокатывать набивные мячи; упражнять в умении ползать между предметами, строиться в колонну по трое | Построение в колонну по трое. <i>П</i> | Ходьба на носочках (руки за головой). <i>О.</i> | Бег с высоким подниманием колена. <i>П</i> | Кружение парами, держась за руки. <i>П</i> | «Удочка» | Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. <i>П</i> | Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с кеглями) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках; 1 – руки с кеглями в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу; 1 – кегли в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3 – выпрямиться, руки на поясе; 4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кегли у плеч; 1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 – поворот вправо, взять кеглю; 4 – поворот влево, взять кеглю, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, кегли внизу; 1–2 – присесть, кегли вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди; 1–2 – наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p> | | | | | | |
| | Русская народная игра «Заря - зарница» | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------------------|---|---|--|---|--|
| | <p>Ход игры. Выбираются двое водящих. И водящие, и играющие стоят по кругу, держа в руках ленточку (на карусели укрепляются ленты по числу играющих). Все идут хороводом и поют.</p> <p>Заря-заряница, Красная девица, По полю ходила, Ключи обронила, Ключи золотые, Ленты расписные. Один, два, три – не воронь, А беги, как огонь!</p> <p>На последние слова водящего бегут в разные стороны. Кто первый возьмет освободившуюся ленточку, тот и победитель, а оставшийся выбирает себе следующего напарника.</p> | | | | | | |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Формировать умение бегать по наклонной доске вверх и вниз на носочках, ходить по гимнастической скамейке с приседанием, ползать, опираясь на предплечья и колени; упражнять в метании предметов на дальность; совершенствовать умение прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед | Построение в колонну по одному. <i>З</i> | Ходьба на пятках. <i>З</i> . | Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. <i>О</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. <i>О</i> | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 3–4 м). <i>С</i> | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. <i>О</i> | Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с большим мячом) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой; 1–4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5–8 – влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой; 1–2 – поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой; подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), сделать паузу и снова повторить;</p> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|----------------------|---|---|--------------------|---|--|
| | и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках; 1 – присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз). | | | | | | |
| | <p>Русская народная игра «Чижик» Ход игры. Дети становятся в круг, держась за руки. Выбирается «Чижик», он становится в центр круга. <i>Дети идут по кругу поют:</i> По дубочку постучишь, вылетает сизый чиж. У чижа, у чижики, хохолочек рыженький (ребенок «чиж» показывает «хохолок» над головой). Чижик по полю летал, одной ножкой все махал (ребенок «чиж» машет ножкой), <i>Дети останавливаются и проговаривают:</i> Чиж, чиж не зевай, себе пару выбирай! Дети разбегаются и по сигналу воспитателя встают в пары. Игрок, оставшийся без пары, становится «чижом».</p> | | | | | | |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке через препятствия, прокатывать мячи весом в 1 кг; развивать координацию движений, равновесие | Повороты: направо, налево, кругом. <i>П</i> | Ходьба по прямой. 3. | Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5–2 мин). <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. <i>П</i> | «С кочки на кочку» | Ползание под дугу (высота 50 см) правым и левым боком. <i>П</i> | Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с малым мячом) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой рукой, повторить (5–7 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – руки вперед; 2 – поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1–2 – присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке; 1–4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5–8 – то же влево, повторить (6 раз); | | | | | | |

и. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; 1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (5–6 раз);

и. п.: основная стойка, мяч в левой руке; прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1–12, повторить (2–3 раза);

и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз).

Русская народная игра «Горелки»

Играющие выстраиваются парами друг за другом – в колонку. Дети берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Последняя пара проходит «под воротами» и становится впереди, за ней идет следующая пара. «Говорящий» становится впереди, шагов на 5-6 от первой пары, спиной к ним. Все участники поют или приговаривают:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло!

Глянь на небо,
Птички летят,
Колокольчики звенят:

-Динь-дон, динь-дон,
Выбегай скорее вон!

По окончании песенки двое ребят, оказавшись впереди, разбегаются в разные стороны, остальные хором кричат:
Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!

«Горящий» старается догнать бегущих. Если игрокам удастся взять друг друга за руки, прежде чем одного из них поймает «горящий», то они встают впереди колонны, а «горящий» опять ловит, т.е. «горит». А если «горящий» поймает одного из бегущих, то он встает с ним, а водит игрок, оставшийся без пары.

ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)

| ОКТЯБРЬ (подготовительная группа) | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------|--------|-----|------------|--------|-------------------|----------------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|--|--------------------------------------|-------------------------------------|---|--------------------------|--|--|
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умение подлезать под дугу несколькими способами подряд, ходить по узенькой рейке боком, развивать равновесие; упражнять в умении бегать в разных направлениях; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по рейке | Перестроение в колонну по двое. <i>З</i> | Ходьба с набивным мешочком на спине. | Бег в разных направлениях. <i>П</i> | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5–3 см). <i>О</i> | Игра «Лягушки и цыплята» | Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35–50 см). <i>О</i> | Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. <i>О</i> |
| <p align="center">Общеразвивающие упражнения (с гимнастической палкой) (по 4–6 человек)</p> <p>И. п.: основная стойка, палка в опущенных руках внизу; 1 – подтянуть палку к груди; 2 – палку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 3 – палку к груди, правую ногу приставить; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: стоя в затылок друг к другу на расстоянии двух шагов, палка хватом правой рукой внизу; 1 – рейку в сторону; 2 – вверх и переложить в другую руку; 3 – палку в сторону; 4 – опустить вниз, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: основная стойка, палка в опущенных руках внизу; 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках; 1 – поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться колена палкой; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу; 1–2 – наклоняясь, опустить палку вниз; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, палка в согнутых руках на груди; 1 – поднять палку в прямых руках вверх; 2 – палку за голову, руки прямые; 3 – палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p> | | | | | | | |
| <p>Русская народная игра «Гуси-лебеди»</p> <p>В начале игры очерчивается «гусятник» - дом, в котором живут гуси и где их ждет хозяин. На другой стороне площадки «поле» - туда «гуси» уходят гулять. Между «гусятником» и «полем» рисуется круг «логово» волка. Далее выбирается волк и хозяин гусей. Остальные становятся гусями.</p> <p>Хозяин говорит:</p> <p>Гуси, летите в поле, погуляйте, в лапы волку не попадайте. «Гуси» бегут, размахивая руками, в «поле».</p> <p>Хозяин: Гуси, гуси!</p> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|----------------------|---|
| | <p>- Га, га, га!</p> <p>- Есть хотите?</p> <p>- Да, да, да!</p> <p>- Ну, летите же домой!</p> <p>- Серый волк под горой, не пускает нас домой!</p> <p>- Что он делает?</p> <p>- Зубы точит, съесть нас хочет!</p> <p>- Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!</p> <p>«Гуси» летят домой в «гусятник», а «волк» рычит и пытается их поймать. Пойманные «гуси» выбывают из игры и игра продолжается.</p> | | | | | | |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Формировать умение бегать, сильно сгибая ноги назад, прыгать с зажатым между ног мешочком с песком; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу, перебрасывать мяч через сетку, развивать координацию движений | Перестроение в колонну по трое. <i>П</i> | Ходьба на наружных сторонах стоп. <i>П</i> . | Бег с сильным сгибанием ног назад. <i>О</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед и сбоку скамейки. <i>П</i> | Прыжки с продвижением вперед (на 5–6 м) с зажатым между ног мешочком с песком. <i>О</i> | Игра «Ловля обезьян» | Перебрасывание мяча через сетку. <i>П</i> |
| Общеразвивающие упражнения (на скамейках) | | | | | | | |
| <p>И. п.: сидя верхом на скамейке, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: сидя верхом на скамейке, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз);</p> <p>и. п.: сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 – поворот вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--------------------------------------|---|---|---|----------------------------|
| | <p>и. п.: стоя лицом к скамейке; 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой (поворот кругом, повторить упражнение) ногой (4–5 раз);</p> <p>и. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1–2 – поднять прямые ноги вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Русская народная игра «Чижик»</p> <p>Ход игры. Дети становятся в круг, держась за руки. Выбирается «Чижик», он становится в центр круга.</p> <p><i>Дети идут по кругу поют:</i></p> <p>По дубочку постучишь, вылетает сизый чиж.</p> <p>У чижа, у чижики, хохолочек рыженький (ребенок «чиж» показывает «хохолок» над головой).</p> <p>Чижик по полю летал, одной ножкой все махал (ребенок «чиж» машет ножкой),</p> <p><i>Дети останавливаются и проговаривают:</i></p> <p>Чиж, чиж не зевай, себе пару выбирай!</p> <p>Дети разбегаются и по сигналу воспитателя встают в пары. Игрок оставшийся без пары, становится «чижом».</p> | | | | | | |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Формировать умение ходить приставным шагом вперед и назад, кружиться с закрытыми глазами, прыгать на одной ноге через веревку вперед и назад; развивать умения лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, развивать равновесие, ловкость, координацию движения | Расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. <i>П</i> | Ходьба приставным шагом вперед и назад. <i>О.</i> | Бег мелким и широким шагом. <i>П</i> | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). <i>О</i> | Прыжки на одной ноге через веревку, вперед и назад. <i>О</i> | Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. <i>П</i> | «Кто назвал – тот и ловит» |
| | Общеразвивающие упражнения (с веревкой) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками; 1 – веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу; 1 – поднять веревку вверх; 2 – наклониться вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди; 1–2 – присесть, веревку внести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | <p>и. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху; 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях; 1 – вынести веревку вперед–вверх; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, веревка внизу; 1 – согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз)</p> | | | | | | | |
| | <p>Русская народная игра «Горелки»</p> <p>Играющие выстраиваются парами друг за другом – в колонку. Дети берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Последняя пара проходит «под воротами» и становится впереди, за ней идет следующая пара. «Говорящий» становится впереди, шагов на 5-6 от первой пары, спиной к ним. Все участники поют или приговаривают:</p> <p>Гори, гори ясно, Чтобы не погасло! Глянь на небо, Птички летят, Колокольчики звенят: -Динь-дон, динь-дон, Выбегай скорее вон!</p> <p>По окончании песенки двое ребят, оказавшись впереди, разбегаются в разные стороны, остальные хором кричат:</p> <p>Раз, два, не воронь, А беги, как огонь!</p> <p>«Горящий» старается догнать бегущих. Если игрокам удастся взять друг друга за руки, прежде чем одного из них поймает «горящий», то они встают впереди колонны, а «горящий» опять ловит, т.е. «горит». А если «горящий» поймает одного из бегающих, то он встает с ним, а водит игрок, оставшийся без пары.</p> | | | | | | | |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |

| | | | | | | | |
|---|--|----------------------------------|---------------------------|--|---|---|---|
| Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении ходить по узенькой рейке прямо и боком, подлезать под дугу несколькими способами, прыгать на двух ногах разными способами | Равнение в затылок. 3 | Ходьба с изменением направления. | Бег со сменой ведущего. П | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5–3 см). П | Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3–4 раза в чередовании с ходьбой). П | Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35–50 см). П | – |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1-4 - вращение рук вперед; 5-8 - вращение рук назад, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки за голову; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1 - мах правой ногой вперед–вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 - шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 - наклон вправо, руки за голову; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 - наклон вперед, руками скользнуть до носков ног; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)</p> <p>Русская народная игра «Цепи кованые» Описание: Две шеренги детей, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии 15-20 м. Одна шеренга детей кричит: - Цепи, цепи, разбейте нас! Кем из нас? – отвечает другая - Стёпой! - отвечает первая Ребёнок, чьё имя назвали, разбегается и старается разбить вторую шеренгу (целится в сцепленные руки). Если разбивает, то уводит в свою шеренгу ту пару участников, которую он разбил. Если не разбивает, то встаёт в шеренгу, которую не смог разбить. Выигрывает та команда, где оказывается больше игроков.</p> | | | | | | |

| НОЯБРЬ (2 младшая группа) | |
|----------------------------------|------------------------|
| Задачи | Основные виды движений |

| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--|--------------------------|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | | | | | | | | |
| Учить лазать по лестнице-стремянке, метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой; упражнять в прыжках, беге, ходьбе с высоким подниманием колена; развивать координацию движений | Построение врассыпную. <i>П</i> | Ходьба с высоким поднимани ем колена. | Бег змейкой. <i>П</i> | Ходьба по рейке, положенной на пол. <i>П</i> | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). <i>П</i> | Лазанье по лестнице- стремянке (высота 1,5 м). <i>О</i> | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). <i>О</i> | | | | | | | |
| | | | | | | | | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | | | | | | | | И. п.: стоя ноги вместе, носки врозь, руки вниз; поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение; то же левой ногой, повторить (4 раза) каждой ногой; и. п.: лежа на спине; повороты на живот, спину, в одну и другую сторону; и. п.: стоя на четвереньках; прогнуться – выпрямиться (упражнение «Кошечки»); и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; поднять правую ногу, опустить, поднять левую ногу, опустить, повторить (4 раза) каждой ногой | | | | | | |
| | | | | | | | | Подвижная игра (с бегом) «Бегите к флажку» Цель: развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу, упражнять в беге, ходьбе. Ход игры: Дети получают флажки двух цветов: одни - синего, другие - красного. Воспитатель становится на одной стороне площадки и держит в одной руке синий, в другой - красный флажок. Дети с флажками синего цвета свободно группируются возле воспитателя напротив синего флажка, дети с красными флажками - напротив красного. Затем воспитатель предлагает всем погулять, и дети начинают ходить и бегать по площадке. Воспитатель в это время переходит на другую сторону площадки и говорит: «Раз, два, три, скорей сюда беги» и протягивает в стороны руки с флажками, дети бегут к нему и собираются возле руки с флажком соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|--------------------------------------|-----------------------|--|--|--|--|
| | <p>флажки вверх и помахать ими. Игра проводится 4-5 раз.</p> <p>Правила игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Расходиться по площадке можно только по слову воспитателя «Идите гулять». 2. Бежать к воспитателю и становиться против флажка своего цвета можно только после слов: «Раз, два, три, скорей сюда беги!» <p>Указания к проведению игры:</p> <p>Воспитатель может менять флажки, перекладывая их из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него.</p> <p>Воспитатель включает в игру добавочный сигнал «Стой». По этому сигналу играющие останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель тем временем бесшумно переходит на другое место площадки и говорит: «Раз, два, три, скорей сюда беги!» дети бегут к воспитателю и становятся против флажка своего цвета.</p> <p>Вместо флажков детям можно повязать на руку ленточку соответствующего цвета или дать в руку платочек того же цвета. С платочками дети могут поплясать, а затем по сигналу собраться возле воспитателя.</p> | | | | | | |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учить бегать в медленном темпе в течение отведенного времени, прыгать через шнур; упражнять в умении строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках вокруг предметов. | Построение в рассыпную. <i>П</i> | Ходьба с высоким подниманием колена. | Бег змейкой. <i>П</i> | Ходьба по рейке, положенной на пол. <i>П</i> | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). <i>П</i> | Лазанье по лестнице-стремянке (высота 1,5 м). <i>О</i> | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). <i>О</i> |
| Общеразвивающие упражнения (с кубиками) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------------------|-----------------------------------|--|---|---|---|
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу; поднять руки через стороны вверх, стукнуть ими, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: то же, кубики за спиной; присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки на пояс, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кубики в обеих руках у плеч; наклониться вперед, положить кубики как можно дальше, выпрямиться, руки положить на пояс, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на полу, руки с кубиками над головой; на счет 1-одновременно поднять руки и ноги вверх, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Карусель»</p> <p>Цель: развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.</p> <p>Описание. Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:</p> <p>Еле-еле, еле-еле завертелись карусели, А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом! Тише, тише, не бегите, карусель остановите, Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра! Дети останавливаются.</p> | | | | | | |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учить ходить по два, упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча в воротца; развивать равновесие. | Построение в шеренгу. <i>З</i> | Ходьба по два. <i>О.</i> | Бег в колонне по одному. <i>П</i> | Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. <i>П</i> | Прыжки на двух ногах на месте. <i>П</i> | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>П</i> | Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). <i>П</i> |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | Общеразвивающие упражнения (с флажками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу; на счет 1 – отводить руки вперед, на счет 2 – назад, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: то же; поднять правую руку вверх, сделать наклон влево, вернуться в исходное положение, то же правой рукой повторить (4 раза) каждой рукой;</p> <p>и. п.: сидя ноги в стороны, руки с флажками впереди; повернуться вправо–влево, повторить (4–5 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: то же; достать флажками носки ног, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: то же, руки с флажками внизу; поднять флажки вверх через стороны, потянуться, вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза)</p> | | | | | | |
| | <p>Русская народная игра «Наседка и цыплята»</p> <p>Цель: учить детей подлезать под верёвку, не задевая её, увёртываться от водящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.</p> <p>Ход игры. Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем – «наседкой» - находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см верёвкой – «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиск корма, она зовёт «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По её зову «цыплята» подлезают под верёвку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» - «цыплята» быстро убегают в дом. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять верёвку повыше, чтобы дети не задевали её.</p> | | | | | | |

| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
|--|---|---------------------|--|--|-----------------------------------|------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в беге с одного края площадки на другой, перестроении | Перестроение в колонну по два. <i>П</i> | Ходьба на носочках. | Бег с одного края площадки на другой. <i>П</i> | Ходьба по гимнастическо й скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <i>П</i> | Прыжки вокруг предметов. <i>П</i> | Пролезание в обруч. <i>П</i> | Катание мяча (шарика) между предметами. <i>П</i> |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| в колонну по два, ходьбе на носочках; развивать равновесие. | Общеразвивающие упражнения (с мешочками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мешочек на голове; придерживая его обеими руками, поднять мешочки вверх над головой, потянуться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: то же, мешочек в обеих руках над головой; на счет 1-наклоны вправо, на счет 2-влево, повторить (5 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках; поднимать мешочек вверх, стараться не сгибать руки, опустить его на пол, повторить (4-5 раз);</p> <p>и. п.: сидя, мешочек в обеих руках; наклониться, достать мешочком кончики пальцев ног, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра (с бегом) «Найди свой цвет»</p> <p>Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться по цвету, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала. Ход игры: В трех местах площадки положены обручи (5 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети делятся на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» - дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально.</p> | | | | | | |

| НОЯБРЬ (средняя группа) | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|-----------------------------------|------------------------------------|--|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ходить в колонне по одному, перестраиваться в колонну по два, бегать с одного края площадки на другой, строиться в колон- | Перестроение в колонну по два. <i>О</i> | Ходьба в колонне по одному. <i>О</i> . | Бег с одного края площадки на другой. <i>О</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к | Прыжки между предметами. <i>П</i> | Перелезание через бревно. <i>П</i> | Катание мяча (шарика) между предметами. <i>О</i> |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|---------------------------|--|---|------------------------------|--|
| ну по два, катать мяч между предметами; упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие. | | | | носку другой. <i>О</i> | | | |
| | Общеразвивающие упражнения (с кубиками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу; поднять руки через стороны вверх, стукнуть кубиками, опустить руки, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: то же, кубики в обеих руках за спиной; присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки на поясе, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кубики в обеих руках у плеч; наклониться вперед, положить кубики как можно дальше, выпрямиться, руки положить на пояс, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: лежа на полу, руки с кубиками над головой; на счет 1 – одновременно поднять руки и ноги вверх, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Татарская народная игра «Скок-перескок»</p> <p>На земле чертят большой круг диаметром 15—25 м, внутри него маленькие кружки диаметром 30—35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.</p> <p>Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.</p> <p>Правила игры. Нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди, пролезать в обруч; упражнять в ходьбе по кругу, | Построение враспынную. <i>П</i> | Ходьба по кругу. | Бег на носочках. <i>П</i> | Медленное кружение в обе стороны. <i>П</i> | Прыжки на двух ногах на месте. <i>П</i> | Пролезание в обруч. <i>О</i> | Метание мяча в горизонтальную цель двумя |

| | | | | | | | |
|--|--|---------------------------------------|-----------------------|---|---|---|---|
| беге на носочках, прыжках на месте | | | | | | | руками от груди(расстояние 1,5–2 м). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: то же, руки на поясе; повороты вправо, влево повторить (3–4 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: то же, руки на поясе; присесть, руками коснуться пола, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; наклониться вправо–влево (упражнение «Часики»), повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, повторить (5 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Карусель»</p> <p>Цель: развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.</p> <p>Описание. Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:</p> <p>Еле-еле, еле-еле завертелись карусели, А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом! Тише, тише, не бегите, карусель остановите, Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра! Дети останавливаются.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить бегать змейкой, прыгать, продвигаясь вперед; упражнять в ходьбе по бревну, катании | Построение в круг. <i>З</i> | Ходьба в колонне по одному. <i>П.</i> | Бег змейкой. <i>О</i> | Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м). <i>О</i> | Ползание на четвереньках вокруг предметов. <i>О</i> | Катание мяча (шарика) друг другу. <i>П</i> |

| | | | | | | | |
|---|---|---------------------|---|-------------------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| мяча друг другу, закреплять умение строиться в круг | | | | носку другой. П | | | |
| | Общеразвивающие упражнения (с лентой) | | | | | | |
| | И. п.: стоя ноги на ширине плеч, лента в обеих руках внизу; поднять руки вперед, вверх, опустить, повторить (3–4 раза); и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки внизу, лента в правой руке; круговые движения правой рукой (5–6 раз), повторить то же левой рукой; и. п.: сидя ноги вместе, ленту держать перед собой обеими руками за концы; на счет 1 – наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить ленту на носки ног, на счет 2 – выпрямиться и поднять руки вверх, повторить (4–6 раз); и. п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками впереди; поднять одну ногу, коснуться ею ленты, опустить, то же другой ногой, повторить (3–4 раза) каждой ногой | | | | | | |
| | Подвижная игра (с бегом) «Найди свой цвет» Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться по цвету, выполнять ходьбу, бег враспынную, использовать всю площадь зала. Ход игры: В трех местах площадки положены обручи (5 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети делятся на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» - дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать навыки и умения правильного | Перестроени е в колонну по два. П | Ходьба на носочках. | Бег с одного края площадки на другой. П | Ходьба по гимнастичес кой скамейке, | Прыжки вокруг предметов. П | Пролезание в обруч. П | Катание мяча (шарика) между |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|------------------|
| выполнения упражнений; упражнять в беге с одного края площадки на другой, перестроении в колонну по два, ходьбе на носочках; развивать равновесие | | | | приставляя пятку одной ноги к носку другой. П | | | предметами. П |
| | Общеразвивающие упражнения (с мешочками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мешочек на голове; придерживая его обеими руками, поднять мешочки вверх над головой, потянуться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: то же, мешочек в обеих руках над головой; на счет 1-наклоны вправо, на счет 2-влево, повторить (5 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках; поднимать мешочек вверх, стараться не сгибать руки, опустить его на пол, повторить (4-5 раз);</p> <p>и. п.: сидя, мешочек в обеих руках; наклониться, достать мешочком кончики пальцев ног, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)</p> <p>Татарская народная игра «Лисичка и курочки» На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном - стоит лисичка. Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна и т. д. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков. Правила игры. Если водящему не удастся запятнать кого-либо из игроков, то он снова водит.</p> | | | | | | |

| НОЯБРЬ (старшая группа) | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|--------|-----|------------|--------|----------------------|----------------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|--|
| Учить отбивать мяч о землю, прыгать на мягкое покрытие; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; развивать координацию движений | Размыкание, смыкание. <i>С</i> | Ходьба на носочках, руки за головой. <i>П. 3</i> | Бег с одного края площадки на другой. | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. <i>П</i> | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). <i>О</i> | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. <i>П</i> | Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5–6 м). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с обручем) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, обруч внизу; 1 – поднять обруч вперед; 2 – вверх, вертикально; 3 – вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклон вправо, руки прямые; 3 – обруч прямо вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка – в обруче, руки на поясе, обруч на полу; 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 – присесть, положить обруч; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью; 1–2 – наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу; прыжки вокруг обруча вправо и влево, повторить (3–4 раза)</p> | | | | | | |
| | <p>Татарская народная игра «Хлопушки»</p> <p>На противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20-30 м. Все дети выстраиваются у одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперед ладонью вверх. Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слова:</p> <p>- Хлоп да хлоп - сигнал такой:</p> <p>Я бегу, а ты за мной.</p> <p>С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а оставший становится водящим.</p> <p>Правила игры. Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя. Во время бега игроки не должны задевать друг друга.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить перелезать через несколько предметов подряд, метать предметы на | Построение в колонну. <i>С</i> | Обычная ходьба. | Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носочках. <i>3</i> | – | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние | Перелезание через несколько предметов подряд. <i>О</i> | Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м). <i>О</i> |

| | | | | | | | |
|---|--|------------------------------|-------------------------------|--|------------------------------|--|--|
| дальность; закреплять умения бегать по наклонной доске на носочках; развивать равновесие | | | | | 3–4 м). П | | |
| | Общеразвивающие упражнения (с палкой) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – палка вверх; 2 – опустить за голову; 3 – палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: ноги врозь, палка внизу; 1 – поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, палка внизу; 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, палка внизу за спиной; 1–2 – наклон вперед, палку назад–вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: сидя ноги врозь, палка за головой; 1 – палка вверх; 2 – наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1–8 , повторить (2–3 раза); и. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках; 1 – правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз) | | | | | | |
| | Татарская народная игра «Займи место» Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят, взявшись за руки. Водящий идет по кругу в противоположную сторону и говорит: - Как сорока стрекочу, Никого в дом не пущу. Как гусыня гогочу, Тебя хлопну по плечу - Беги! Сказав беги, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обежавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим. Правила игры. Круг должен сразу остановиться при слове беги. Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить бегать боком приставным шагом, ходить по гимнастической | Перестроение в колонну по три. П | Ходьба вдоль границ зала. З. | Бег боком приставным шагом. О | Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. О | Игра «Не оставайся на полу»* | Ползание между препятствиями в чередовании | Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз). П |

| | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| скамейке на носочках; упражнять в умении ловить мяч двумя руками, лазать между препятствиями; развивать координацию движений | | | | | | с ходьбой. <i>П</i> | |
| | Общеразвивающие упражнения (с флажками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, флажки внизу; 1-флажки вперед; 2-флажки вверх; 3-флажки в стороны; 4-вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1-шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2-вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-7 раз);</p> <p>и. п.: сидя на полу, флажки у груди; 1-наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2-вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, флажки у груди; 1-поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2-вернуться в исходное положение, повторить (8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1-2-присесть, флажки вперед; 3-4-вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2-вернуться в исходное положение, выполняется под счет воспитателя 1-8 (3 раза)</p> | | | | | | |
| | <p>Татарская народная игра «Кто дальше бросит?»</p> <p>Играющие выстраиваются в две шеренги по обе стороны. В центре площадки находится флажок на расстоянии не менее 8—10 м от каждой команды.</p> <p>По сигналу игроки первой шеренги бросают мешочки с песком, стараясь, добросит до флажка, то же делают игроки второй шеренги. Из каждой шеренги выявляется лучший метатель, а также шеренга-победительница, в чьей команде большее число участников добросит мешочки до флажка.</p> <p><i>Правила игры.</i> Бросать все должны по сигналу. Счет ведут ведущие команд.</p> <p><i>Игра «Не оставайся на полу»*</i></p> <p>Задачи: учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: выбирается Ловишка, который бегаёт по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт - «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы - скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся Ловишка отходят в обусловленное место.</p> <p>Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать | Построение в круг. <i>С</i> | Ходьба на наружных | Бег врассыпную. <i>С</i> | Ходьба по узенькой рейке | Прыжки на мягкое | <i>Игра «Кто скорее</i> | Отбивание мяча о землю с |

| | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|--|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|---|
| <p>умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках, отбивании мяча о землю; закреплять навыки в ходьбе по рейке</p> | | сторонах стоп. <i>П.</i> | | (диаметр 1,5-3 см). <i>З</i> | покрытие (высотой 20 см). <i>П</i> | <i>доберется до флага»*</i> | продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, руки в стороны; 1 – согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – правую ногу поставить вперед на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, руки в стороны; 1–2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1–8, сделать паузу, отдохнуть и снова повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги скрестно, руки на поясе; 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Татарская народная игра «Тимербай»</p> <p>Играющие, взявшись за руки, делают круг. Выбирают водящего - Тимербая. Он становится в центре круга. Водящий говорит:</p> <p>- Пять детей у Тимербая, Дружно, весело играют. В речке быстрой искупались, Нашапились, наплескались, Хорошенечко отмылись И красиво нарядились. И ни есть, ни пить не стали, В лес под вечер прибежали, Друг на друга поглядели, Сделали вот так!</p> <p>С последними словами вот так водящий делает какое-нибудь движение. Все должны повторить его. Затем водящий выбирает кого-нибудь вместо себя.</p> <p>Правила игры. Движения, которые уже показывали, повторять нельзя. Показанные движения надо выполнять точно. Можно использовать в игре разные предметы (мячи, косички, ленточки и т. д.).</p> <p><i>Игра «Кто скорее доберется до флага»*</i></p> | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p>Задачи: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.</p> <p>Описание игры: дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Даётся задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.</p> <p>Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.</p> |
|--|--|

| НОЯБРЬ (подготовительная группа) | | | | | | | |
|---|--|-----------------------------------|--------------------|--|---|--|----------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить перелазать с одного пролета на другой, ходить по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы; закреплять умение строиться в колонну по одному; развивать ловкость. | Построение в колонну по одному. 3 | Ходьба с изменением направления . | Бег на носочках. С | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). О | Прыжки с продвижением вперед (на 5–6 м) с зажатым между ног мешочком. П | Перелазание с одного пролета на пролет (по диагонали). О | «Кто самый меткий?»* |
| | Общеразвивающие упражнения (со скакалкой) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1-2-выпад правой ногой в сторону, скакалка вверх; 3-4- вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз); и. п.: основная стойка, скакалка внизу; 1-скакалку вперед; 2-вверх; 3-скакалку вперед; 4- вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу; 1-скакалку вперед; 2-поворот вправо, руки прямые; 3-прямо, скакалку вперед; 4-вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз) | | | | | | |
| | Подвижная игра (с бегом) «Быстро возьми, быстро положи» Задачи: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту. Описание игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|-----------------|--|
| | <p>предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется</p> <p>Варианты Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.</p> <p>Игра «Кто самый меткий?»*</p> <p>Задачи: учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.</p> <p>Описание игры: дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.</p> <p>Варианты: можно увеличить расстояние 3,5м. мишень можно сделать из подвешенных обручей.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками, прыгать через набивные мячи, бегать в течение времени; развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад | Повороты направо, налево, кругом. 3 | Ходьба приставным шагом вперед и назад. П. | Непрерывный бег (в течение 2–3 минуты). О | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). П | Прыжки (через 6–8 набивных мячей, последователь но через каждый). О | «Перелет птиц»* | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). О |
| Общеразвивающие упражнения (с обручем большого диаметра) (по 4 чел.) | | | | | | | |
| <p>И. п.: основная стойка, обруч в прямых руках внизу хватом сверху обеими руками; 1–2 – поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч внизу хватом сверху обеими руками; 1–2 – присесть, спину и голову держать прямо; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч внизу хватом сверху обеими руками; 1 – согнуть правую (левую) ногу в колени; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз) каждой ногой;</p> <p>и. п.: сидя лицом в центр, ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади; 1 – поднять прямые ноги; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на животе, держась за обруч согнутыми в локтях руками, ноги прямые; 1–2 – поднять обруч, руки выпрямить, прогнуться; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: стоя в основной стойке, держась за обруч хватом сверху; 1–2 – отвести левую ногу назад, обруч поднять вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же правой ногой, повторить (6–8 раз)</p> | | | | | | | |
| <p>Чувашская народная игра «Луна или солнце»</p> <p>Выбирают двух игроков, которые будут капитанами. Они договариваются между собой, кто из них луна, а кто солнце. К ним по одному подходят остальные, стоящие до этого в стороне. Тихо, чтобы другие не слышали, каждый говорит, что он выбирает: луну или солнце. Ему так же тихо говорят, в чью команду он должен</p> | | | | | | | |



встать. Так все делятся на две команды, которые выстраиваются в колонны - игроки за своим капитаном, обхватив стоящего впереди за талию. Команды перетягивают друг друга через черту между ними. Перетягивание проходит весело, эмоционально даже тогда, когда команды оказываются неравными.

Правила игры. Проигравшей считается команда, капитан которой переступил черту при перетягивании.

Игра «Перелет птиц»*

Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.

Описание игры: дети стоят в рассыпную на одном конце площадки – «птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетаю» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Продолжительность 5-7 минут.

| 1 | 2 | 3 | 4 | | 6 | 7 | 8 |
|--|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|--|
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ползать под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд, бегать с различными заданиями, метать на дальность правой и левой рукой; развивать | Размыкание и смыкание. <i>С</i> | Ходьба на носочках. <i>С</i> | Бег с различными заданиями. <i>О</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. <i>П</i> | Прыжки на одной ноге через веревку вперед, назад. <i>П</i> | Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота | Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. <i>П</i> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------------|---------------------------------------|--|-------------------------|---|---|
| глазомер | | | | | | 30–50 см). <i>П</i> | |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, руки внизу; 1-поднять руки через стороны вверх, за голову; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево (6–8 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1-2-сесть справа на бедро; 3-4-вернуться в исходное положение, то же влево (6 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: основная стойка, руки за головой; 1-2-присесть, руки вынести вперед; 3-4-вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Чувашская народная игра «Тили-рам?»</p> <p>В игре участвуют две команды. Игроки обеих команд строятся лицом друг к другу на расстоянии 10-15 м. Первая команда говорит хором:</p> <p>- Тили-рам, тили-рам? (Кого вам, кого вам?) Другая команда называет любого игрока из первой команды. Он бежит и старается грудью или плечом прорвать цепь второй команды, взявшейся за руки. Потом команды меняются ролями. После вызовов команды перетягивают друг друга через черту.</p> <p>Правила игры. Если бегущему удастся прорвать цепь другой команды, то он уводит в свою команду одного из двух игроков, между которыми прорвался. Если бегущий не прорвал цепь другой команды, то он сам остается в этой команде. Заранее, до начала игры, устанавливается количество вызовов команд. Победившая команда определяется после перетягивания каната</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Упражнять в умении бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, перелазать с одного пролета на другой (по диагонали), ходить по гимнастической скамейке с | Перестроение в колонну по три. <i>П</i> | Ходьба на пяточках | Бег в чередовании с ходьбой. <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагивание м (платки, веревки). <i>П</i> | <i>Игра «Лягушата»*</i> | Перелазание с одного пролета на пролет (по диагонали). <i>П</i> | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с мячом) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, мяч внизу в обеих руках; на счет 1–8 подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить двумя руками; | | | | | | |

| | |
|---|--|
| перешагиванием через предметы; развивать координацию движений, равновесие | <p>и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в другую руку; 2 – вернуться в исходное положение, то же под левой ногой, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же у левой ноги, повторить (6 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; присесть, ударить мячом о пол, поймать его, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить (6–8 раз)</p> |
| | <p>Чувашская народная игра «Хищник в море»</p> <p>В игре участвуют до десяти детей. Один из играющих выбирается хищником, остальные - рыбки. Для игры нужна веревка длиной 2-3 м. На одном конце ее делают петлю и надевают на столбик или колышек. Игрок, выполняющий роль хищника, берет за свободный конец веревки и бежит по кругу так, чтобы веревка была натянута, а рука с веревкой была на уровне коленей. При приближении веревки детям-рыбкам нужно прыгать через нее.</p> <p>Правила игры. Задеты веревкой рыбки выходят из игры. Ребенок, выполняющий роль хищника, начинает бег по сигналу. Веревка должна быть постоянно натянута.</p>  <p>Игра «Лягушата»*</p> <p>На середине площадки или зала воспитатель раскладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит: «Вот лягушка по дорожке Скачет, вытянув ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачет, вытянув ножки».</p> <p>Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишья воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек; малыши перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2—3 раза.</p> |

ДЕКАБРЬ (2 младшая группа)

| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|--------|-----|------------|--------|-------------------|----------------------------|
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---------------------------------------|--|--|---|--|---|
| Учить лазать по лестнице-стремянке, метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой; упражнять в прыжках, беге, ходьбе с высоким подниманием колена; развивать координацию движений | Построение врассыпную. <i>П</i> | Ходьба с высоким поднимани ем колена. | Бег змейкой. <i>П</i> | Ходьба по рейке, положенной на пол. <i>П</i> | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м). <i>П</i> | Лазанье по лестнице-стремянке (высота 1,5 м). <i>О</i> | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | И. п.: стоя ноги вместе, носки врозь, руки внизу; поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение; то же левой ногой, повторить (4 раза) каждой ногой; и. п.: лежа на спине; повороты на живот, спину, в одну и другую сторону; и. п.: стоя на четвереньках; прогнуться – выпрямиться (упражнение «Кошечки»); и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; поднять правую ногу, опустить, поднять левую ногу, опустить, повторить (4 раза) каждой ногой | | | | | | |
| | Русская народная игра «Воробушки и кот» Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей. Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей. | | | | | | |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учить бегать в медленном темпе в течение отведенного времени, прыгать через шнур; упражнять в умении | Построение в колонну по одному. <i>П</i> | Ходьба на носочках. <i>П.</i> | Бег в медленном темпе (в течение 50–60 секунд). <i>О</i> | Ходьба по ребристой доске (с перешагивани ем через | Прыжки через шнур. <i>О</i> | Ползание на четвереньках вокруг предметов. <i>П</i> | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5–2 м). <i>П</i> |

| | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|-----------------------------------|--|---|---|---|
| строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках вокруг предметов | | | | предметы). <i>П</i> | | | |
| | Общеразвивающие упражнения (с кубиками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу; поднять руки через стороны вверх, стукнуть ими, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: то же, кубики за спиной; присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки на поясе, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кубики в обеих руках у плеч; наклониться вперед, положить кубики как можно дальше, выпрямиться, руки положить на пояс, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на полу, руки с кубиками над головой; на счет 1 – одновременно поднять руки и ноги вверх, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Русская народная игра «Козлик» Ход игры. В центре круга, в котором стоят дети, - «козлик». Дети произносят слова потешки и выполняют движения в соответствии с текстом.</p> <p style="padding-left: 40px;">Вышел козлик погулять, Свои ножки поразмять. Козлик ножками стучит, По-козлиному кричит: «Бе-е-е, бе-е!»</p> <p>Дети двигаются в центр круга и обратно. Дети стоят в кругу, а «козлик» стучит «копытцами» и показывает «рожки». «Козлик» кричит и догоняет детей, которые разбегаются.</p> | | | | | | |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учить ходить по два, упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча в воротца; развивать равновесие | Построение в шеренгу. <i>З</i> | Ходьба по два. <i>О.</i> | Бег в колонне по одному. <i>П</i> | Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. <i>П</i> | Прыжки на двух ногах на месте. <i>П</i> | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>П</i> | Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50–60 см). <i>П</i> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | Общеразвивающие упражнения (с флажками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу; на счет 1 – отводить руки вперед, на счет 2 – назад, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: то же; поднять правую руку вверх, сделать наклон влево, вернуться в исходное положение, то же правой рукой повторить (4 раза) каждой рукой;</p> <p>и. п.: сидя ноги в стороны, руки с флажками впереди; повернуться вправо–влево, повторить (4–5 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: то же; достать флажками носки ног, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: то же, руки с флажками внизу; поднять флажки вверх через стороны, потянуться, вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза)</p> <p>Русская народная игра «Зайки и волк» Дети выполняют движения по тексту песенки. Дети – «зайчики» прячутся в «норке», по несколько человек в обруче. По началу песенки выпрыгивают из норы. Зайки скачут на лужайке <i>(дети прыгают на двух ногах)</i> Вдруг в лесу мелькнула тень, Зайки спрятались за пень. <i>(дети присели на корточки, закрыли глазки руками «спрятались»)</i> На носочки поднялись, <i>(дети встают на носочки)</i> Ну-ка зайка оглянись. Не сидит ли за кустом, Страшный волк с большим хвостом. <i>(дети поворачиваются в правую и левую сторону)</i> Вдруг волчище выбегает, серых зайчиков хватает. Быстро зайчики домой, злощий волк бежит горой. <i>(Волк догоняет зайчат)</i></p> | | | | | | |

| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
|--|-----------------------|----------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; | Построение в круг. II | Ходьба по два. | Бег в медленном темпе (в течение 50– | Медленное кружение в обе стороны. 3 | Прыжки через шнур. II | Лазанье по лестнице-стремянке (высота 1,5 | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой |

| | | | | | | | |
|---|--|--|-------------------------|--|--|--------------|--------------------------------|
| сохранения устойчивого равновесия при прыжках | | | 60 секунд). <i>П</i> | | | м). <i>П</i> | (расстояние 1,5–2 м). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя пятки вместе, ноги врозь, руки вдоль туловища; на счет 1 – поднять плечи, на счет 2 – опустить, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: то же, руки согнуты в локтях (одна вокруг другой) перед грудью; произнести звук «Р-р-р» и вернуться в исходное положение;</p> <p>и. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади; поочередно поднять вверх то одну, то другую ногу, стараясь не сгибать в коленях, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: лежа на полу, руки над головой; на счет 1 – одновременно поднять руки и ноги вверх, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Музыкальная подвижная игра «Новогодний паровоз»</p> <p>Дети выполняют движения в соответствии с текстом песенки.</p> | | | | | | |

| ДЕКАБРЬ (средняя группа) | | | | | | | |
|--|---|--------------------------------------|-----------------------|--|--|---|--|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить лазать по лестнице-стремянке, метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой; упражнять в прыжках, беге, ходьбе с высоким | Построение врассыпную. <i>П</i> | Ходьба с высоким подниманием колена. | Бег змейкой. <i>П</i> | Ходьба по рейке, положенной на пол. <i>П</i> | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м). <i>П</i> | Лазанье по лестнице-стремянке (высота 1,5 м). <i>О</i> | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|-------------------------------|--|---|-----------------------------|---|---|
| подниманием колена; развивать координацию движений | И. п.: стоя ноги вместе, носки врозь, руки вниз; поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение; то же левой ногой, повторить (4 раза) каждой ногой; и. п.: лежа на спине; повороты на живот, спину, в одну и другую сторону; и. п.: стоя на четвереньках; прогнуться – выпрямиться (упражнение «Кошечки»); и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; поднять правую ногу, опустить, поднять левую ногу, опустить, повторить (4 раза) каждой ногой | | | | | | |
| | Русская народная игра «Воробушки и кот» Цель: учить детей мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей. Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить бегать в медленном темпе в течение отведенного времени, прыгать через шнур; упражнять в умении строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках вокруг предметов | Построение в колонну по одному. <i>П</i> | Ходьба на носочках. <i>П.</i> | Бег в медленном темпе (в течение 50–60 секунд). <i>О</i> | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). <i>П</i> | Прыжки через шнур. <i>О</i> | Ползание на четвереньках вокруг предметов. <i>П</i> | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5–2 м). <i>П</i> |
| Общеразвивающие упражнения (с кубиками) | | | | | | | |


| | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|-----------------------------------|--|---|---|---|
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу; поднять руки через стороны вверх, стукнуть ими, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: то же, кубики за спиной; присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки на поясе, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кубики в обеих руках у плеч; наклониться вперед, положить кубики как можно дальше, выпрямиться, руки положить на пояс, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на полу, руки с кубиками над головой; на счет 1 – одновременно поднять руки и ноги вверх, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Русская народная игра «Козлик» Ход игры. В центре круга, в котором стоят дети, - «козлик». Дети поизносят слова потешки и выполняют движения в соответствии с текстом.</p> <p style="padding-left: 40px;">Вышел козлик погулять, Свои ножки поразмять. Козлик ножками стучит, По-козлиному кричит: «Бе-е-е, бе-е!»</p> <p>Дети двигаются в центр круга и обратно. Дети стоят в кругу, а «козлик» стучит «копытцами» и показывает «рожки». «Козлик» кричит и догоняет детей, которые разбегаются.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ходить по два, упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча в воротца; развивать равновесие | Построение в шеренгу. <i>З</i> | Ходьба по два. <i>О.</i> | Бег в колонне по одному. <i>П</i> | Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. <i>П</i> | Прыжки на двух ногах на месте. <i>П</i> | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>П</i> | Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50–60 см). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с флажками) | | | | | | |
| | И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу; на счет 1 – отводить руки вперед, на счет 2 – | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|----------------|--|--|-----------------------------|--|--|
| | <p>назад, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: то же; поднять правую руку вверх, сделать наклон влево, вернуться в исходное положение, то же правой рукой повторить (4 раза) каждой рукой;</p> <p>и. п.: сидя ноги в стороны, руки с флажками впереди; повернуться вправо–влево, повторить (4–5 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: то же; достать флажками носки ног, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: то же, руки с флажками внизу; поднять флажки вверх через стороны, потянуться, вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза)</p> | | | | | | |
| | <p>Русская народная игра «Жмурки с колокольчиком»</p> <p>Ход игры. По жребию (считалкой) выбирают «жмурку» и игрока, которого он будет искать. «Жмурке» завязывают глаза, а другому ребенку дают колокольчик. Участники игры встают в круг. «Жмурка» должен поймать водящего с колокольчиком. Затем выбирается новая пара игроков. «Жмурок» может быть несколько. Стоящие в кругу дети предостерегают «жмурок» от встреч друг с другом словами: «Огонь! Огонь!»</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; сохранения устойчивого равновесия при прыжках | Построение в круг. <i>П</i> | Ходьба по два. | Бег в медленном темпе (в течение 50–60 секунд). <i>П</i> | Медленное кружение в обе стороны. <i>З</i> | Прыжки через шнур. <i>П</i> | Лазанье по лестнице-стремянке (высота 1,5 м). <i>П</i> | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | И. п.: стоя пятки вместе, ноги врозь, руки вдоль туловища; на счет 1 – поднять плечи, на счет 2 – опустить, | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p>повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: то же, руки согнуты в локтях (одна вокруг другой) перед грудью; произнести звук «Р-р-р» и вернуться в исходное положение;</p> <p>и. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади; поочередно поднять вверх то одну, то другую ногу, стараясь не сгибать в коленях, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: лежа на полу, руки над головой; на счет 1 – одновременно поднять руки и ноги вверх, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз)</p> |
| | Игра «Новогодний паровоз» |

| ДЕКАБРЬ (старшая группа) | | | | | | | |
|---|--|---|--------------------------------------|---|--|--|--|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ходить приставным шагом вправо и влево, прыгать разными способами, размыкаться в колонне – на вытянутые руки, бросать мяч вверх и ловить его с хлопками; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке на носочках | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. <i>О</i> | Ходьба приставным шагом направо и налево. <i>О.</i> | Бег боком приставным шагом. <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке на носках. <i>П</i> | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). <i>О</i> | Перелазание через несколько предметов подряд. <i>П</i> | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с обручем) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, обруч в правой руке; 1 – обруч маховым движением вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед; 4 – переложить в левую руку, то же левой рукой, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди; 1–2 – наклониться вперед, положить обруч на пол; 3–4 – выпрямиться, руки на поясе; 5–6 – наклониться, взять обруч; 7–8 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч внизу; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками; 1–2 – поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|-------------------------------------|---------------------------------------|---|---|--|---------------------------------|
| | <p>Башкирская народная игра «Стрелок» Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м одна от другой. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок - стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком. Правила игры. В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ходить в колонне по двое, пролезать в обруч разными способами, прыгать в длину с места; закреплять навыки ходить на пятках; совершенствовать умения перестраиваться в колонну по три | Перестроение в колонну по три. <i>С</i> | Ходьба в колонне по двое. <i>О.</i> | Бег в чередовании с ходьбой. <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. <i>О</i> | Прыжки в длину с места (не менее 80 см). <i>О</i> | Пролезание в обруч разными способами. <i>О</i> | <i>Игра «Охотники и зайцы»*</i> |
| | <p align="center">Общеразвивающие упражнения (с кубиком)</p> <p>И. п.: основная стойка, кубик в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – вверх, переложить кубик в левую руку; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 – выпрямиться, переложить кубик в другую руку, то же к левой ноге, повторить (6 раз); и. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; 1 – поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, кубик в правой руке; 1–2 – присесть, кубик вперед; 3–4 – выпрямиться, повторить (6–7 раз); и. п. лежа на спине, кубик в обеих руках за головой; 1–2 – поднять прямые ноги вверх–вперед, коснуться кубиком носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз)</p> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------------------------|--|--|---|---|--|--|
| <p>Башкирская народная игра «Юрта» В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на который повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют: <i>Мы, веселые ребята, Соберемся все в кружок, Поиграем, и попляшем, И помчимся на лужок.</i> Под мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта. Правила игры. С окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.</p>  <p>Игра «Охотники и зайцы»* <i>Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.</i> <i>Оборудование: мяч.</i> <i>Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».</i> <i>Ход игры.</i> <i>Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).</i> <i>На слова воспитателя:</i> <i>Зайчик прыг-скок. прыг-скок</i> <i>В зеленый лесок</i> <i>«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».</i> <i>Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.</i></p> | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ходить по наклонной доске на носках, равняться в затылок; упражнять в прыжках на мягкое | Равнение в затылок. <i>О</i> | Ходьба на наружных сторонах стопы. <i>З.</i> | Бег с высоким подниманием колена. <i>П</i> | Ходьба по наклонной доске на носках. <i>О</i> | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). <i>П</i> | Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м) с толканием головой мяча. <i>П</i> | Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). <i>З</i> |


| | | | | | | | |
|--|--|--------------------------------------|--------------------------|--|--|--------------------------------|--|
| покрытие; закреплять умение ползать на четвереньках, толкая головой мяч | Общеразвивающие упражнения (с мячом) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1–2 – отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни параллельно, мяч в правой руке; 1 – поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение, то же правой ногой, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в обеих руках; 1 – уронить мяч; 2 – присесть, поймать; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться, коснуться мячом носка левой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; вернуться в исходное положение, переложить мяч в другую руку к правой ноге, повторить (6 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Башкирская народная игра «Медный пень»</p> <p>Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями.</p> <p>Под башкирскую народную мелодию водящий-покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:</p> <p><i>- Я хочу у вас спросить, Можно ль мне ваш пень купить?</i></p> <p>Хозяин отвечает:</p> <p><i>- Коль джигит ты удалой, Медный пень тот будет твой.</i></p> <p>После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три - беги!» - разбегаются в разные стороны. Добежавший первым встает за медным пнем.</p> <p>Правила игры. Бежать только по сигналу. Победитель становится хозяином.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. <i>П</i> | Ходьба в колонне по двое. <i>П</i> . | Бег враспынную. <i>С</i> | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. <i>С</i> | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). <i>П</i> | <i>Игра «Медведь и пчелы»*</i> | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с обручем) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками); 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|--|
| <p>прыжках различными способами, ходьбе в колонне по двое, бросании мяча вверх и ловле его с хлопками; совершенствовать умения ходить по наклонной доске вверх и вниз</p> | <p>вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: основная стойка, обруч внизу; 1 – обруч вверх; 2 – наклон вправо, руки прямые; 3 – обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, повторить (6 раз); и. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди; 1 – наклон вперед к правой ноге; 2 – вернуться в исходное положение, 3 – наклон вперед к левой ноге, 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину); 1–2 – согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя в обруче; прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1–8 в чередовании с ходьбой в обруче (3–4 раза); и. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков); 1 – обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Башкирская игра «Липкие пеньки» Три - четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные становятся пеньками. <i>Правила игры.</i> Пеньки не должны вставать с мест.</p> <p>Игра «Медведь и пчелы»* <i>Цель:</i> Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту. <i>Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне - луг. В стороне - медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12-15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи - в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.</i> <i>Указания.</i> После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не прыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.</p> | | | | | | |

| ДЕКАБРЬ (подготовительная группа) | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------|--------|-----|------------|--------|----------------------|----------------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|--|--------------------------------|---|--|---|--|----------------------------------|
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить прыгать вверх из глубокого приседа, ходить по гимнастической скамейке, ползать на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; упражнять в метании на дальность правой и левой рукой | Построение в шеренгу. <i>С</i> | Ходьба широким и мелким шагом. | Бег с сильным сгибанием ног назад. <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. <i>О</i> | Прыжки вверх из глубокого приседа. <i>О</i> | <i>Игра «Кто скорее доберется до флажка?»*</i> | <i>Игра «Кто самый меткий?»*</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с обручем) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке; 1–2 – руки вперед, переложить обруч в левую руку; 3–4 – руки назад; 5–6 – руки вперед, переложить обруч в правую руку; 7–8 – вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках хватом с боков; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 – шаг правой ногой в обруч; 2 – шаг левой; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – шаг левой ногой, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, обруч у груди; 1 – поворот вправо, обруч в прямых руках; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч у груди; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз)</p> <p>Башкирская народная игра «Стрелок» Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м одна от другой. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок - стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком. Правила игры. В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.</p> <p><i>Игра «Кто скорее доберется до флажка?»*</i> <i>Задачи: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, подлезать под дугу удобным способом, бегать на перегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.</i></p> <p><i>Описание игры: дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу</i></p> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--------------------|---|--|---|---|
| | <p>воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.</p> <p>Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под инуrom.</p> <p>Игра «Кто самый меткий?»*</p> <p>Цель: учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.</p> <p>Ход игры:</p> <p>Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.</p> <p>2 вариант:</p> <p>Можно увеличить расстояние 3,5м. мишень можно сделать из подвешенных обручей.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ползать на спине по гимнастической скамейке; упражнять в метании на дальность правой и левой рукой, развивать чувство равновесия, глазомер | Построение в колонну по двое. С | Ходьба приставным шагом вперед и назад. П. | Бег на носочках. С | – | Прыжки (через 6–8 набивных мячей, последовательно через каждый). П | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягивание м руками и отталкивание м ногами. О | Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. П |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1–4 – вращение рук вперед; 5–8 – вращение рук назад, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки за голову; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение,</p> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| <p>повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1 – мах правой ногой вперед–вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1–2 – наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p> <p>Башкирская народная игра «Юрта»</p> <p>В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на который повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют:</p> <p><i>Мы, веселые ребята, Соберемся все в кружок, Поиграем, и попляшем, И помчимся на лужок.</i></p> <p>Под мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта. Правила игры. С окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.</p> | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега, бросать и ловить мяч | Перестроение из одного круга в | Ходьба в колонне по одному. С. | Бег с разными заданиями. П | Ходьба по гимнастической скамейке с | Прыжки на мягкое покрытие с | Ползание под дугу несколькими | Бросание и ловля мяча одной рукой |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|----------------------------------|--|-----------------------------|
| одной рукой, перестраиваться из одного круга в несколько; упражнять | несколько (2–3). <i>О</i> | | | приседанием и поворотом кругом. <i>П</i> | разбега (высота 40 см). <i>О</i> | способами подряд (высота 35–50 см). <i>П</i> | (не менее 10 раз). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с веревкой в обеих руках внизу) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу; 1–2 – правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу; 1–2 – присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, веревка в обеих руках внизу; 1 – поворот вправо, правую руку назад (держась левой за веревку), посмотреть на нее; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, веревка у груди; 1–2 – наклон вперед, коснуться веревкой носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: лежа на животе, веревка в согнутых руках перед собой; 1 – поднять веревку вперед–вверх, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Башкирская народная игра «Медный пень»</p> <p>Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями.</p> <p>Под башкирскую народную мелодию водящий-покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:</p> <p><i>- Я хочу у вас спросить, Можно ль мне ваш пень купить?</i></p> <p>Хозяин отвечает:</p> <p><i>- Коль джигит ты удалой, Медный пень тот будет твой.</i></p> <p>После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три - беги!» - разбегаются в разные стороны. Добежавший первым встает за медным пнем.</p> <p>Правила игры. Бежать только по сигналу. Победитель становится хозяином.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------|-----------------------|--|--|---|--|
| Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу; совершенствовать умение в перебрасывании мяча различными способами подряд; развивать ловкость | Размыкание и смыкание. <i>С</i> | Ходьба змейкой. | Бег обычный. <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед и сбоку скамейки. <i>П</i> | Прыжки на одной ноге через веревку и назад. <i>П</i> | Лазанье по гимнастической стенке и с изменением темпа. <i>П</i> | Перебрасывание мяча различными способами. <i>С</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (7–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – правую ногу вперед на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 – назад; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Башкирская игра «Липкие пеньки» Три - четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные становятся пеньками. <i>Правила игры.</i> Пеньки не должны вставать с мест.</p> | | | | | | |

| ЯНВАРЬ (2 младшая группа) | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|--------|-----|------------|--------|-------------------|----------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|--|-----------------------------|--|--|-----------------------------------|------------------------------------|---|
| Учить ходить по доске, положенной на пол, бегать по прямой и извилистой дорожкам, метать в вертикальную цель; упражнять в построении в колонну по два, прыжках между предметами | Перестроение в колонну по два. <i>П</i> | Ходьба по кругу. <i>П</i> . | Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м). <i>О</i> | Ходьба по доске, положенной на пол. <i>О</i> | Прыжки между предметами. <i>П</i> | Перелезание через бревно. <i>П</i> | Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с малыми обручами) | | | | | | |
| | И. п.: стоя ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди; поднять руки вверх – «Посмотреть в окошко», опустить, повторить (3–4 раза); и. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках вертикально к полу; поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз, повторить (4 раза); и. п.: стоя, обруч держать обеими руками внизу; присесть, поднять руки вперед – «Посмотрим в другое окошко», выпрямиться, опустить руки, повторить (3–4 раза); и. п.: стоя на коленях, обруч держать обеими руками впереди; повороты вправо – влево (4 раза) в каждую сторону | | | | | | |
| | Подвижная игра «Мороз Красный Нос» <i>Цель:</i> развитие умения выполнять характерные движения; упражнять детей в беге. <i>Воспитатель стоит напротив детей на расстоянии 5 метров и произносит слова:</i> Я – Мороз Красный Нос. Бородою весь зарос. Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей! Выходите, зайчики! Девочки и мальчики! <i>(Дети идут навстречу воспитателю.)</i> - Заморожу! Заморожу! <i>Воспитатель пытается поймать ребят – «зайчат». Дети разбегаются.</i> | | | | | | |
| 3 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учить прыгать через линию; развивать | Построение в шеренгу. <i>З</i> | Ходьба в разных | Бег с одного | Ходьба по гимнастической | Прыжки через линию. <i>О</i> | Ползание на четвереньках | Метание мяча в горизонтальную |

| | | | | | | | |
|--|--|----------------|-----------------------------------|--|--|----------------------------|--|
| ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке | | направления х. | края площадки на другой. <i>П</i> | скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. <i>П</i> | | вокруг предметов. <i>П</i> | цель двумя руками снизу (расстояние 1,5–2 м). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | И. п.: стоя, руки к плечам; круговые вращения вперед (на счет 1–4), то же назад (на счет 5–8), исходное положение; и. п.: стоя, руки на поясе; поворот туловища вправо–влево, повторить (5–6 раз) в каждую сторону; и. п.: лежа на спине, руки за головой; сгруппироваться, выпрямиться (упражнение «Ежики»); и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; попеременное сгибание и разгибание ног (упражнение «Жучки») | | | | | | |
| | Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место. Описание. Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж». | | | | | | |

| 4 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
|--|---|---------------------|--|---|---|------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Упражнять в умении бегать по прямой и извилистой дорожкам, прыгать через предметы, метать мяч в вертикальную цель; развивать ловкость и координацию движений | Размыкание и смыкание обычным шагом. <i>П</i> | Ходьба на носочках. | Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м). <i>П</i> | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м). <i>П</i> | Прыжки через предметы (высота 5 см). <i>П</i> | Пролезание в обруч. <i>П</i> | Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с мячом) | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч держать обеими руками внизу; поднять руки вперед – вверх, опустить, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя, ноги широко расставить, мяч держать обеими руками; наклониться вперед (стараться не сгибать ноги), коснуться мячом пола, выпрямиться, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях; повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться, то же выполнить в другую, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках над головой; присесть, мяч положить на пол, встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p> |
| | <p>Подвижная игра «Птички в гнёздышках»</p> <p>Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.</p> <p>Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3-4 больших обруча – «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.</p> |

| ЯНВАРЬ (средняя группа) | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ходить по доске, положенной | Перестроение в колонну по два. <i>П</i> | Ходьба по кругу. <i>П</i> . | Бег по прямой и извилистой | Ходьба по доске, положенной | Прыжки между предметами. | Перелезание через бревно. <i>П</i> | Метание мяча в |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--|
| на пол, бегать по прямой и извилистой дорожкам, метать в вертикальную цель; упражнять в построении в колонну по два, прыжках между предметами | | | дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м). <i>О</i> | на пол. <i>О</i> | <i>П</i> | | вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с малыми обручами) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди; поднять руки вверх – «Посмотреть в окошко», опустить, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках вертикально к полу; поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз, повторить (4 раза);</p> <p>и. п.: стоя, обруч держать обеими руками внизу; присесть, поднять руки вперед – «Посмотрим в другое окошко», выпрямиться, опустить руки, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, обруч держать обеими руками впереди; повороты вправо – влево (4 раза) в каждую сторону</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Мороз Красный Нос»</p> <p>Цель: развитие умения выполнять характерные движения; упражнять детей в беге.</p> <p><i>Воспитатель стоит напротив детей на расстоянии 5 метров и произносит слова:</i></p> <p>Я – Мороз Красный Нос. Бородою весь зарос.</p> <p>Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей!</p> <p>Выходите, зайчики! Девочки и мальчики!</p> <p><i>(Дети идут навстречу воспитателю.)</i></p> <p>- Заморожу! Заморожу!</p> <p><i>Воспитатель пытается поймать ребят – «зайчат». Дети разбегаются.</i></p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить прыгать через линию; развивать | Построение в шеренгу. 3 | Ходьба в разных направлениях | Бег с одного края площадки на | Ходьба по гимнастической скамейке | Прыжки через линию. <i>О</i> | Ползание на четвереньках вокруг | Метание мяча в |

| | | | | | | | |
|---|---|---------------------|---|--|--|-----------------------|--|
| ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке | | х | другой. П | с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П | | предметов. П | горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5–2 м). П |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя, руки к плечам; круговые вращения вперед (на счет 1–4), то же назад (на счет 5–8), исходное положение;</p> <p>и. п.: стоя, руки на поясе; поворот туловища вправо–влево, повторить (5–6 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки за головой; сгруппироваться, выпрямиться (упражнение «Ежики»);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; попеременное сгибание и разгибание ног (упражнение «Жучки»)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»</p> <p>Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.</p> <p>Описание. Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Упражнять в умении бегать по прямой и извилистой дорожкам, прыгать через предметы, метать мяч в вертикальную цель; развивать ловкость и | Размыкание и смыкание обычным шагом. П | Ходьба на носочках. | Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м). П | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м). П | Прыжки через предметы (высота 5 см). П | Пролезание в обруч. П | Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|--|--|--|--|--|--------------------------------|
| координацию движений | | | | | | | (расстояние 1–1,5 м). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с мячом) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч держать обеими руками внизу; поднять руки вперед – вверх, опустить, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя, ноги широко расставить, мяч держать обеими руками; наклониться вперед (стараться не сгибать ноги), коснуться мячом пола, выпрямиться, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях; повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться, то же выполнить в другую, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках над головой; присесть, мяч положить на пол, встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 р)</p> <p>Подвижная игра «Птички в гнёздышках»</p> <p>Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.</p> <p>Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3-4 больших обруча – «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.</p> | | | | | | |

| ЯНВАРЬ (старшая группа) | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|----------|---------------|------------|--------|-------------------|----------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить бегать с | Равнение в | Ходьба в | Бег с высоким | Ходьба по | Прыжки | Пролезание | Метание |

| | | | | | | | |
|---|---|----------------------------|-----------------------------|---|---|-------------------------------------|---|
| высоким подниманием бедра, ходить по гимнастической скамейке боком, ходить в колонне по трое; упражнять в прыжках разными способами, метании предметов на дальность | затылок. <i>П</i> | колонне по трое. <i>О.</i> | подниманием бедра. <i>О</i> | гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове. <i>П</i> | разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). <i>П</i> | в обруч разными способами. <i>П</i> | предметов на дальность (не менее 5–9 м). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 – шаг левой ногой в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, 3 – шаг правой ногой в сторону; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки согнуть перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – руки перед грудью; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: ноги параллельно, руки на поясе; 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1–2 – сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | | |
| | Татарская народная игра "Займи место" (Буш урын) Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит: Как сорока стрекочу Никого в дом не пушу! Как гусыня, гогочу, Тебя хлопну по плечу Беги! Сказав, беги, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обезжавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим. Правила: Круг должен сразу остановиться при слове "беги". Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу. | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|--|-----------------------------|
| Учить прыгать через скакалку, размыкаться на вытянутые руки в стороны, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, развивать равновесие | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. <i>О</i> | Ходьба приставным шагом вправо и влево. | Непрерывный бег в течение (1,5–2 м) в медленном темпе. <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. <i>П</i> | Прыжки через короткую скакалку. <i>О</i> | Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. <i>О</i> | <i>Игра «Брось флажок»*</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с малым мячом) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу; 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках; 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади; 1–2 – поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–7 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение; то же левой ногой, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбрасывание мяча вверх и ловля его</p> | | | | | | |
| | <p>Татарская народная игра "Скок-перескок" (Кучтем-куч)</p> <p>На игровой площадке чертят круг диаметром 15- 25 м, внутри него - маленькие кружки диаметром 30- 35 см для каждого участника игры. В центре большого круга стоит водящий.</p> <p>Водящий говорит: "Перескок!". После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая тоже на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.</p> <p>Правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нельзя выталкивать друг друга из кружков; - двое играющих не должны находиться в одном кружке; - при смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него. <p><i>Игра «Брось флажок»*</i></p> <p><u>Задачи:</u> учить детей метать мешочки в даль правой, левой рукой из-за головы стараться чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.</p> <p><u>Описание игры:</u> дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.</p> <p><u>Варианты:</u> можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---------------------------|--------------------------|---|--|------------------------|--|
| <p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, ходьбе в колонне по трое, прыжках с высоты в обозначенное место</p> | Перестроение в круг. <i>С</i> | Ходьба в колонне по трое. | Бег врассыпную. <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. <i>П</i> | Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место. <i>П</i> | «Пожарные на учениях»* | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу; 1–3 – три рывка руками в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, руки вверх; 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево; 3 – наклон вправо; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища; 1–2 – поднять таз, прогнуться; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх–вперед; менять положение ног на счет 1–4, затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) – 2–3 раза;</p> <p>и. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя, повторить (по 3–4 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p> <p>Татарская народная "Перехватчики" (Куышу уены)</p> <p>На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят слова:</p> <p>Мы умеем быстро бегать, Любим прыгать и скакать Раз, два, три, четыре, пять Ни за что нас не поймать!</p> <p>После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.</p> <p>Правила: Водящий ловит игроков, прикасаясь к их плечу рукой. Запятнанные отходят в условленное место.</p> <p><i>Игра «Пожарные на учениях»*</i></p> <p><i>Цели: Закреплять умение лазать по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет, перелезать через предметы и лесенку стремянку, ползать по гимнастической скамейке; совершенствовать умение</i></p> | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p>действовать по сигналу, не нарушая правила.</p> <p><i>Ход игры:</i></p> <p>Участники делятся на команды. Капитаны распределяют задания. Каждый участник в соответствии с правилами эстафеты преодолевает одно из препятствий, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему игроку.</p> <p><i>Предполагаемые задания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; - лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; - пролезть под несколькими гимнастическими палками или в обручи, укрепленные на высоте 35-50 см; - перелезть через лесенку-стремянку; - бег парами в обруче; - ходьба по скамейке с игрушкой на спине; - ходьба «по кочкам». |
|--|--|

| ЯНВАРЬ (подготовительная группа) | | | | | | | |
|--|--|---------------------------------|--|--|---|---|--|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ходить с поворотом, ползать по гимнастической стенке; упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа, перестроении из одного круга в несколько, развивать равновесие | Перестроение из одного круга в несколько (2–3). <i>П</i> | Ходьба с поворотами. <i>О</i> . | Бег с высоким подниманием колена. <i>С</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. <i>П</i> | Прыжки вверх из глубокого приседа. <i>П</i> | Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. <i>О</i> | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз). <i>П</i> |
| Общеразвивающие упражнения (с мячом) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|---|
| <p>И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, мяч в правой руке; поднять руки через стороны вверх, одновременно поднимаясь на носочки, переложить мяч из руки в руку, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: сидя скрестив ноги, мяч в правой руке; наклониться вправо, коснуться мячом пола подальше от себя, вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, повторить (по 4–5 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; наклониться вперед–вниз, переложить мяч из руки в руку за левой ногой, вернуться в исходное положение, то же выполнить за правой ногой, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища на полу, мяч в правой руке; поднять ногу вверх, переложить за ногой мяч из руки в руку; вернуться в исходное положение, то же выполнить за другой ногой, повторить (6–8 раз)</p> <p>Татарская народная игра "Займи место" (Буш урын)</p> <p>Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит:</p> <p>Как сорока стрекочу Никого в дом не пущу! Как гусыня, гогочу, Тебя хлопну по плечу...Беги!</p> <p>Сказав, беги, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обезавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим.</p> <p>Правила: Круг должен сразу остановиться при слове "беги". Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу</p> | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить прыгать на одной ноге вправо, влево, бегать с мячом по доске, перестраиваться в колонну по четыре; упражнять в умении ползать на спине по гимнастической скамейке; развивать координацию движения | Перестроение в колонну по четыре. <i>О</i> | Ходьба с высоким подниманием колена. <i>С.</i> | Бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой. <i>О</i> | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5–3 см). <i>П</i> | Прыжки на одной ноге через линию вправо, влево. <i>О</i> | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягивание м руками и отталкивание м ногами. <i>П</i> | Перебрасывание мяча через сетку. <i>З</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с палкой) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, лицом в круг, палка внизу хватом сверху обеими руками; 1 – палку поднять вверх, правую | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <p>ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз); и. п.: ноги врозь, палка в обеих руках внизу; 1 – поднять палку вверх; 2 – наклониться вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, поднять палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, палка хватом обеими руками у груди; 1–2 – присест, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: стойка на коленях, палка внизу хватом сверху; 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: лежа на животе, руки с палкой согнуты в локтях; 1 – вынести палку вперед–вверх; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – согнуть правую ногу, положить палку на колено; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз)</p> <p>Подвижная игра «Мороз – красный нос» Цель: учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, уворачиваясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп. Ход игры: На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз - красный нос, он говорит: <i>«Я мороз – красный нос. Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься?»</i> Дети отвечают хором: <i>«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»</i> После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными. 2 вариант. Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят: <i>Мы два брата молодые, Я Мороз-Синий нос. Два мороза удалые, Кто из вас решится Я Мороз-Красный нос, В путь-дороженьку пуститься?</i> После ответа: <i>«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»</i> все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.</p> | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умения и навыки правильного | Перестроение в колонну | Ходьба приставным шагом вперед, | Бег со сменой ведущего. 3 | Ходьба по наклонной доске вверх, | Прыжки на мягкое покрытие с | Игра «Пожарные на учениях»* | Бросание мяча вверх, о землю |

| | | | | | | | |
|--|--|----------|--|---------------------|---------------------------|--|---|
| выполнения движений; упражнять в умении прыгать с разбега, бросать и ловить мяч, ходить приставным шагом вперед, назад | по одному. С | назад. П | | вниз на носочках. С | разбега (высота 40 см). П | | и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). П |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – поднять руки через стороны вверх, за голову; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону; и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1–2 – сесть справа на бедро; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево (6 раз) в каждую сторону; и. п.: основная стойка, руки за головой; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз) | | | | | | |
| | Татарская народная "Перехватчики" (Куышу уены) На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят слова: Мы умеем быстро бегать, Любим прыгать и скакать Раз, два, три, четыре, пять Ни за что нас не поймать! После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу. Правила: Водящий ловит игроков, прикасаясь к их плечу рукой. Запятнанные отходят в условленное место. <i>Игра «Пожарные на учениях»*</i> <i>Цели: Закреплять умение лазать по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет, перелезать через предметы и лесенку стремянку, ползать по гимнастической скамейке; совершенствовать умение действовать по сигналу, не нарушая правила.</i> <i>Ход игры:</i> <i>Участники делятся на команды. Капитаны распределяют задания. Каждый участник в соответствии с правилами эстафеты преодолевает одно из препятствий, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему игроку.</i> | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p><i>Предполагаемые задания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; - лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; - пролезть под несколькими гимнастическими палками или в обручи, укрепленные на высоте 35-50 см; - перелезть через лесенку-стремянку; - бег парами в обруче; - ходьба по скамейке с игрушкой на спине; - ходьба «по кочкам». |
|--|---|

| ФЕВРАЛЬ (2 младшая группа) | | | | | | | |
|---|---|--|-------------------------------------|--|--------------------------------------|---|---|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить прыгать с высоты, бегать, выполняя задания; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по доске | Повороты на месте (направо, налево) переступанием. <i>О</i> | Ходьба с высоким подниманием колена. <i>П.</i> | Бег с выполнением заданий. <i>О</i> | Ходьба по доске, положенной на пол. <i>П</i> | Прыжки с высоты (15–20 см). <i>О</i> | Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м). <i>О</i> | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5–2 м). <i>П</i> |
| Общеразвивающие упражнения (с кубиками) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|-----------------------|---|--|-----------------------|--|---|
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу; поднять руки через стороны вверх, стукнуть ими, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: то же, кубики за спиной; присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки на поясе, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кубики в обеих руках у плеч; наклониться вперед, положить кубики как можно дальше, выпрямиться, руки положить на пояс, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на полу, руки с кубиками над головой; на счет 1 – одновременно поднять руки и ноги вверх, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Воробушки и кот»</p> <p>Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.</p> <p><u>Описание.</u> Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.</p> | | | | | | |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учить ходить врассыпную, ловить мяч; упражнять в умении прыгать через линию, ползать на четвереньках между | Построение в круг. 3 | Ходьба врассыпную. О. | Бег в медленном темпе (в течение 50–60 секунд). П | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). 3 | Прыжки через линию. П | Ползание на четвереньках между предметами. П | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). О |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|-----------------------|---|-------------------------------------|--|--|
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, погремушки в руках; на счет 1 – поднять руки вверх, на счет 2 – наклониться в правую сторону, на счет 3 – встать прямо, на счет 4 – в левую, повторить (3–4 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: то же; на счет 1 – поднять руки вверх, на счет 2 – наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, на счет 3 – исходное положение, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: лежа на животе, руки с погремушками вытянуты вперед; поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: лежа на спине, погремушки в обеих руках; на счет 1 – одновременно поднять ноги и руку, коснуться погремушками кончиков ног, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Наседка и цыплята» Цель: учить детей подлезать под верёвку, не задевая её, увёртываться от водящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им. <i>Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем – «наседкой» - находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см верёвкой – «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиск корма, она зовёт «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По её зову «цыплята» подлезают под верёвку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» - «цыплята» быстро убегают в дом. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять верёвку повыше, чтобы дети не задевали её.</i></p> | | | | | | |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учить ходить, выполняя задания; упражнять в умении и навыках бегать змейкой, катать мяч друг другу, прыгать из кружка в кружок | Построение в колонну по одному. <i>П</i> | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). <i>О.</i> | Бег змейкой. <i>П</i> | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м). <i>П</i> | Прыжки из кружка в кружок. <i>П</i> | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>П</i> | Катание мяча (шарика) друг другу. <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (на стульчике) | | | | | | |
| | <p>И. п.: сидя на стуле, руки за спиной; на счет 1 – хлопок перед грудью, на счет 2 – исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: то же; поднять руки в стороны – вверх, подтянуться, опустить руки, спрятать за спину, повторить (5–6 раз);</p> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|--------------------|-------------------------------------|--|------------------------------------|---|--|
| | <p>и. п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье; поднять ноги вперед, опустить, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: сидя на стуле; наклониться вперед, коснуться руками носков ног, стараясь не сгибать ноги в коленях, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Лисичка и курочки» Цель: развивать быстрый бег, ловкость. Ход игры: На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи, на противоположном – стоит лисичка. Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна и т.д. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Кукареку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков. Если водящему не удастся запятнать кого-либо из игроков, то он снова водит.</p> | | | | | | |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в лазанье по гимнастической скамейке, ловле мяча, прыжках с высоты, развивать ловкость, координацию движений | Повороты на месте (направо, налево) переступанием . <i>П</i> | Ходьба враспыну ю. | Бег с выполнением заданий. <i>П</i> | Ходьба по рейке, положенной на пол. <i>С</i> | Прыжки с высоты 15–20 см. <i>П</i> | Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м). <i>П</i> | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с мячом) | | | | | | |
| | <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу; поднять мяч вверх, поднимаясь на носочки, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: то же, мяч у груди; наклониться, покатав мяч от ноги к ноге, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, мяч перед собой; повернуться вправо (влево), коснуться мячом пятки ног, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, мяч у груди; поднять мяч вверх, наклониться и дотронуться пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза)</p> | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>Татарская народная игра «Кот и мыши»</p> <p>Цель: развитие общей моторики, терпения и быстроты реакции; переключаемости; развитие творческих способностей.</p> <p>Ход игры: Дети, с помощью педагога или самостоятельно, считалкой выбирают кота, остальные дети становятся мышами. Кот «живет» в своем домике (стульчик, мыши «живут» в своих домиках (стульчики). Домики находятся напротив друг друга, на расстоянии 5-6 метров. Кот читает стихотворение, выполняя движения по тексту:</p> <p><i>Я - красивый рыжий кот</i> <i>У меня - пушистый хвост</i> <i>Мышек очень я люблю,</i> <i>Их ловлю, ловлю, ловлю.</i></p> <p>Затем кот садится на стульчик в «домик», «засыпает». «Мыши», сидя в домике, поют коту колыбельную песенку:</p> <p><i>Спи, усни, спи, усни. Кот пушистый, спи — усни.</i></p> <p>Затем, «мышки» встают и со словами «<i>Тише, мыши, кот услышит</i>» двигаются к домику кота.</p> <p>Неожиданно звучит громкий аккорд (или удар в бубен, «кот» просыпается и начинает догонять «мышей». «Мыши» стараются убежать в свои домики. Котом становится пойманный ребенок или выбирается как в начале игры.</p> |
|--|---|

| ФЕВРАЛЬ (средняя группа) | | | | | | | |
|---|--|--|-------------------------------------|--|--------------------------------------|---|---|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить прыгать с высоты, бегать, выполняя задания; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по доске | Повороты на месте (направо, налево) переступание м. <i>О</i> | Ходьба с высоким подниманием колена. <i>П.</i> | Бег с выполнением заданий. <i>О</i> | Ходьба по доске, положенной на пол. <i>П</i> | Прыжки с высоты (15-20 см). <i>О</i> | Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м). <i>О</i> | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5–2 м). <i>П</i> |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| | Общеразвивающие упражнения (с кубиками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу; поднять руки через стороны вверх, стукнуть ими, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: то же, кубики за спиной; присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки на поясе, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кубики в обеих руках у плеч; наклониться вперед, положить кубики как можно дальше, выпрямиться, руки положить на пояс, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на полу, руки с кубиками над головой; на счет 1 – одновременно поднять руки и ноги вверх, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Русская народная игра «Карусели» Атрибуты: Обруч, ленты. Ход игры: К обручу привязаны ленты. Дети берутся за ленту одной рукой и идут сначала в одну сторону, затем, поменяв руку, в другую. Обруч держит взрослый. "Кататься" на карусели можно под традиционный текст: Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, Карусель остановите. Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|---|--|-----------------------|--|---|
| Учить ходить врассыпную, ловить мяч; упражнять в умении прыгать через линию, ползать на четвереньках между предметами; развивать чувство равновесия | Построение в круг. 3 | Ходьба врассыпную. О. | Бег в медленном темпе (в течение 50–60 секунд). П | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). 3 | Прыжки через линию. П | Ползание на четвереньках между предметами. П | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). О |
| | Общеразвивающие упражнения (с погремушкой) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, погремушки в руках; на счет 1 – поднять руки вверх, на счет 2 – наклониться в правую сторону, на счет 3 – встать прямо, на счет 4 – в левую, повторить (3–4 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: то же; на счет 1 – поднять руки вверх, на счет 2 – наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, на счет 3 – исходное положение, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: лежа на животе, руки с погремушками вытянуты вперед; поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: лежа на спине, погремушки в обеих руках; на счет 1 – одновременно поднять ноги и руку, коснуться погремушками кончиков ног, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.</p> <p>Описание: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».</p> <p>Правила: Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ходить, | Построение | Ходьба с | Бег змейкой. | Ходьба по | Прыжки из | Ползание на | Катание |

| | | | | | | | |
|--|---|---|-------------------------------|--|-----------------------------|---|--|
| выполняя задания; упражнять в умении и навыках бегать змейкой, катать мяч друг другу, прыгать из кружка в кружок | в колонну по одному. П | выполнение м заданий (с остановкой). О. | П | прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м). П | кружка в кружок. П | четвереньках по прямой (расстояние 6 м). П | мяча (шарика) друг другу. П |
| | Общеразвивающие упражнения (на стульчике) | | | | | | |
| | И. п.: сидя на стуле, руки за спиной; на счет 1 – хлопок перед грудью, на счет 2 – исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: то же; поднять руки в стороны – вверх, подтянуться, опустить руки, спрятать за спину (5–6 раз); и. п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье; поднять ноги вперед, опустить (4–5 раз); и. п.: сидя на стуле; наклониться вперед, коснуться руками носков ног, стараясь не сгибать ноги в коленях, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | | |
| | Подвижная игра «Самолеты». Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала. Ход игры: Дети строятся в 3 - 4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Они готовятся к полету. По сигналу: «К полету готовься!» - дети делают движения руками - заводят мотор. «Летите!» - говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и «летят» врассыпную по площадке. По сигналу: «На посадку!» - «самолеты» находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась быстрее. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в лазанье по гимнастической | Повороты на месте (направо, налево) переступани ем. П | Ходьба врассыпную. | Бег с выполнение м заданий. П | Ходьба по рейке, положенной на пол. С | Прыжки с высоты 15–20 см. П | Лазанье по гимнастичес кой стенке (высота 1,5 м). П | Ловля мяча, брошенного воспитателе м (расстояние 70–100 см). П |
| | Общеразвивающие упражнения (с мячом) | | | | | | |

| | |
|--|--|
| скамейке, ловле мяча, прыжках с высоты, развивать ловкость, координацию движений | И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу; поднять мяч вверх, поднимаясь на носочки, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: то же, мяч у груди; наклониться, покатаь мяч от ноги к ноге, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза); и. п.: стоя на коленях, мяч перед собой; повернуться вправо (влево), коснуться мячом пятки ног, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону; и. п.: сидя ноги врозь, мяч у груди; поднять мяч вверх, наклониться и дотронуться пола между ног (подале от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза) |
| | Русская народная игра «Игра с платочком» Скоморох играет с детьми. Дети идут, держась за руки, по кругу, Скоморох движется им навстречу по внутреннему кругу. <u>Напевает:</u> А я Масленица , Я не падчерица, Со платочком хожу, К вам сейчас подойду. Дети останавливаются, а Скоморох произносит, становясь между двумя <u>детьми</u> : На плече платок лежит, Кто быстрее пробежит? Дети, между которыми остановилась Масленица , обегают круг внешний, возвращаются на свои места, берут платок. Выигрывает тот, кто добежит до Скомороха быстрее. |

| ФЕВРАЛЬ (старшая группа) | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|--------|-----|------------|--------|----------------------|----------------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|--|--|
| Учить перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений, прыгать в длину с разбега; упражнять в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. <i>П</i> | Ходьба приставным шагом вправо и влево. | Непрерывный бег в среднем темпе (на 80–120 м, 2–3 раза). <i>П</i> | Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове. <i>П</i> | Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). <i>О</i> | Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. <i>П</i> | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с обручем) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища; 1 – присесть; 2 – взять обруч с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной; 1–2 – поворот туловища вправо; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху; 1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед собой; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой; 1 – согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз)</p> <p>Русская народная игра «Гуси-лебеди» Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные — гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой — живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключки между хозяином и гусями: Гуси-гуси! Га-га-га. Есть хотите? Да, да, да. Гуси-лебеди! Домой! Серый волк под горой! Что он там делает? Рябчиков щиплет. Ну, бегите же домой! Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком. Правила игры. Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!»</p> | | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|--------------------------------------|---|--|---|---|--|------------------|
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ходить вдоль стен зала с поворотом, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой; упражнять в прыжках на двух ногах в чередовании с ходьбой, в метании предметов, развивать ловкость, глазомер | Перестроение в три колонны. <i>П</i> | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. <i>О.</i> | Челночный бег (3 раза по 10 м). <i>О</i> | – | Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой. <i>П</i> | Перелезание с одного пролета на другой. <i>О</i> | «Попади в обруч» |
| Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | | |
| <p>И. п.: основная стойка, руки внизу; 1–2 – отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3–4 – приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение, то же другой ногой, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, спину и голову держать прямо; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, руки внизу; 1 – наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 – вернуться в исходное положение, то же в другую сторону, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки вперед, ладони на полу; 1–3 – «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем, выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 – сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки за головой прямые; 1–2 – поднять прямые ноги вперед–вверх, коснуться руками голеней; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – мах правой ногой вперед; 2 – мах назад; 3 – мах вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же другой ногой, повторить (4 раза) каждой ногой</p> | | | | | | | |
| <p>Русская народная игра «Заря – заряница»</p> <p>Ход игры. Выбираются двое водящих. И водящие, и играющие стоят по кругу, держа в руках ленточку (на карусели укрепляются ленты по числу играющих). Все идут хороводом и поют.</p> <p>Заря-заряница, Красная девица, По полю ходила, Ключи обронила, Ключи золотые, Ленты расписные. Один, два, три – не воронь, А беги, как огонь!</p> <p>На последние слова водящего бегут в разные стороны. Кто первый возьмет освободившуюся ленточку, тот и победитель, а</p> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------------|--|--|---|---|--|
| | оставшийся выбирает себе следующего напарника. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить прыгать в высоту с места прямо и боком, поворотам кругом переступанием; упражнять в метании предметов на дальность, ползать через несколько предметов подряд | Повороты кругом с переступанием. <i>О</i> | Обычная ходьба. | Бег в среднем темпе. <i>З</i> | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. <i>П</i> | Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5–6 предметов поочередно, высота 15–20 см). <i>О</i> | Ползание через несколько предметов подряд. <i>П</i> | Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м). <i>П</i> |
| Общеразвивающие упражнения (с флажками) | | | | | | | |
| И. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 – правую руку вверх, левую в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 – флажки в стороны, шаг правой ногой вперед; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч; 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: стоя на коленях, флажки у плеч; 1 – поворот вправо, рука прямая с флажком вправо; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз); и. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч; 1 – наклониться, палочками флажков коснуться носков ног; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | | | |
| Подвижная игра «Военные учения» Игры эстафеты на военную тематику. | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умения и навыки правильного выполнения | Повороты направо, налево, кругом. <i>П</i> | Ходьба на пятках. | <i>С.</i> Бег в колонне по двое. <i>П</i> | Ходьба по наклонной доске на носочках. <i>С</i> | Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). <i>П</i> | Перелезание с одного пролета на другой. <i>П</i> | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. <i>П</i> |

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|--|
| движений; упражнять в перебрасывании мяча друг другу из разных исходных положений, прыжках в длину с разбега; совершенствовать навыки и умения ходить по наклонной доске на носочках | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны; 1–2 – глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п. стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол; 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора, согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью; 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Русская народная игра «Чижик» Ход игры. Дети становятся в круг, держась за руки. Выбирается «Чижик», он становится в центр круга. <i>Дети идут по кругу поют:</i> По дубочку постучишь, вылетает сизый чиж. У чижа, у чижики, хохолочек рыженький (ребенок «чиж» показывает «хохолок» над головой). Чижик по полю летал, одной ножкой все махал (ребенок «чиж» машет ножкой), <i>Дети останавливаются и проговаривают:</i> Чиж, чиж не зевай, себе пару выбирай! Дети разбегаются и по сигналу воспитателя встают в пары. Игрок, оставшийся без пары, становится «чижом».</p> | | | | | | |

| ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа) | | | | | | | |
|--|------------------------|--------|-----|------------|--------|-------------------|----------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|-------------------------------|--|--|---|---|--|
| Учить прыгать в длину с разбега, отбивать мяч в движении; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; развивать ловкость | Равнение в колонне. <i>З</i> | Ходьба на носочках. <i>С.</i> | Непрерывный бег в течение (2–3 минуты). <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <i>П</i> | Прыжки в длину с разбега (180–190 см). <i>О</i> | Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. <i>П</i> | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с мячом) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, мяч внизу в обеих руках; на счет 1–8 подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить двумя руками;</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в другую руку; 2 – вернуться в исходное положение, то же под левой ногой, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же у левой ноги, повторить (6 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; присесть, ударить мячом о пол, поймать его, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверх; 1–2 – наклониться вперед, коснуться пола между носками ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1 – прогнуться, скакалку вынести вперед – вверх; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Русская народная игра «Чижик» Ход игры. Дети становятся в круг, держась за руки. Выбирается «Чижик», он становится в центр круга. <i>Дети идут по кругу поют:</i> По дубочку постучишь, вылетает сизый чиж. У чижа, у чижики, хохолочек рыженький (ребенок «чиж» показывает «хохолок» над головой). Чижик по полю летал, одной ножкой все махал (ребенок «чиж» машет ножкой), <i>Дети останавливаются и проговаривают:</i> Чиж, чиж не зевай, себе пару выбирай! Дети разбегаются и по сигналу воспитателя встают в пары. Игрок, оставшийся без пары, становится «чижом».</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить бегать со | Перестроение | Ходьба | Бег со средней | Ходьба по | Прыжки в | Подлезание | Метание в |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------|-----------------------------------|---|---|--|---|--|
| средней скоростью; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и про несением другой сбоку; развивать равновесие | в колонну по четыре. <i>П</i> | широким и мелким шагом. <i>С.</i> | скоростью (на 80–120 м, 2–4 раза) в чередовании с ходьбой. <i>О</i> | гимнастическо й скамейке с приседанием на одной ноге и протягивание м другой махом вперед и сбоку скамейки. <i>С</i> | длину с места (около 100 см). <i>П</i> | под дугу разными способами подряд. <i>З</i> | цель из положения стоя на коленях. <i>П</i> |
| Общеразвивающие упражнения (с лентой) | | | | | | | |
| <p>И. п.: основная стойка лицом в круг, лента внизу хватом сверху обеими руками; 1 – ленту поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, лента в обеих руках внизу; 1 – поднять ленту вверх; 2 – наклониться вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, поднять ленту вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, лента хватом обеими руками у груди; 1–2 – присесть, ленту вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: стойка на коленях, лента внизу хватом сверху; 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: лежа на животе, руки с лентой согнуты в локтях; 1 – вынести ленту вперед–вверх; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, лента внизу; 1 – согнуть правую ногу, положить ленту на колено; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз)</p> | | | | | | | |
| <p>Русская народная игра «Заря – заряница»</p> <p>Ход игры. Выбираются двое водящих. И водящие, и играющие стоят по кругу, держа в руках ленточку (на карусели укрепляются ленты по числу играющих). Все идут хороводом и поют.</p> <p>Заря-заряница, Красная девица, По полю ходила, Ключи обронила, Ключи золотые, Ленты расписные. Один, два, три – не воронь, А беги, как огонь! На последние слова водящего бегут в разные стороны. Кто первый возьмет освободившуюся ленточку, тот и победитель, а</p> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|---|--|
| | оставшийся выбирает себе следующего напарника. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, перебрасывать набивные мячи, размыкаться и смыкаться приставным шагом | Размыкание и смыкание приставным шагом. <i>О</i> | Ходьба на пятках, руки за головой. <i>С.</i> | Бег с высоким подниманием колена. <i>З</i> | – | Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед. <i>О</i> | Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. <i>З</i> | Перебрасывание набивных мячей. <i>О</i> |
| Общеразвивающие упражнения (с кеглями) | | | | | | | |
| <p>И. п.: основная стойка, кегли внизу в обеих руках; 1 – поднять кегли в стороны; 2 – вверх, стукнуть друг о друга; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, кегли внизу; 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п. стоя на коленях, кегли у плеч; 1–2 – наклониться вперед, положить кегли подальше; 3–4 – выпрямиться; 5–6 – наклониться, взять кегли; 7–8 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, кегли у плеч; 1 – присесть, вынести кегли вперед; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кеглями колен; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p> | | | | | | | |
| Подвижная игра «Военные учения» | | | | | | | |
| Игры эстафеты на военную тематику. | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком | Перестроение из одного круга в несколько. <i>П</i> | Ходьба на наружных сторонах стоп. <i>З.</i> | Бег с мячом в чередовании с ходьбой. <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <i>П</i> | Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3–4 раза в чередовании с | Лазание по гимнастической стенке | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. <i>П</i> |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|-------------|--|--|
| приставным шагом, отбивании мяча в движении, прыгать разными способами | | | | | ходьбой). 3 | | |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз вдоль туловища; поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой, вернуться в исходное положение, повторить (7–8 раз);</p> <p>и. п.: сидя скрестив ноги, руки на поясе; наклониться вправо, вернуться в исходное положение, то же сделать влево, повторить (5–6 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: сидя скрестив ноги, руки на поясе; взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки на полу вдоль туловища; поднять прямую левую ногу вверх, вернуться в исходное положение, то же выполнить правой ногой (4–6 раз) каждой ногой</p> <p>Русская народная игра «Игра с Солнцем» Атрибуты: Шапочка с изображением солнца. Ход игры: В центре круга - «солнце» (на голову ребенку надевают шапочку с изображением солнца). Дети хором произносят: Гори, солнце, ярче - Летом будет жарче, А зима теплее, А весна милее. Дети идут хороводом. На 3-ю строку подходят ближе к «солнцу», сужая круг, поклон, на 4-ю - отходят, расширяя круг. На слово «Горю!» - «солнце» догоняет детей. «Слава Солнцу» Сла-ва на не-бе солн-цу вы-со-ко-му, сла-ва! Сла-а-ва!</p> | | | | | | |

| МАРТ (2 младшая группа) | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|--------|-----|------------|--------|-------------------|----------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|------------------------------------|--|
| Учить бросать и ловить мяч, прыгать через линии (поочередно через каждую), бегать в быстром темпе на расстояние; упражнять в ходьбе с выполнением заданий | Размыкание и смыкание обычным шагом. <i>П</i> | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). <i>П</i> | Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). <i>О</i> | — | Прыжки (через 4–6 линий, поочередно через каждую). <i>О</i> | Перелезание через бревно. <i>П</i> | Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с обручем) | | | | | | |
| | <p>И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди; вынести руки вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу, обруч поднять вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стоят в обруче, руки в упоре сзади; вынести ноги из обруча в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках у груди; поочередное сгибание и разгибание ног, повторить (4 раза)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Мяч по кругу»</p> <p>Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.</p> <p>Ход. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.</p> <p>Колобок, Колобок, У тебя румяный бок. Ты по полу покатись И Катюше (ребятам) улыбнись!</p> <p>По просьбе педагога (взрослого) («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.</p> | | | | | | |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | | |
|---|--|--------------------|--|---|---|---|--|
| Учить подлезать под препятствия, не касаясь руками пола; упражнять в беге по прямой и извилистой дорожкам, прыжках через предметы; учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке | Построение в шеренгу. <i>З</i> | Ходьба по два. | Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м). <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. <i>З</i> | Прыжки через предметы (высота 5 см). <i>П</i> | Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. <i>О</i> | Катание мяча (шарика) между предметами. <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с кольцами) | | | | | | |
| | <p>И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке; поднять кольцо вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны, повторить (4 раза);</p> <p>и. п.: то же, кольцо в обеих руках у груди; присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кольцо в правой руке; повернуться вправо (влево), положить кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение, повторить 3 раза в каждую сторону;</p> <p>и. п.: сидя ноги вместе, кольцо в обеих руках; наклониться, дотронуться кольцом кончиков ног, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Карусель»</p> <p>Цель: развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.</p> <p>Карусель из ленточек, закружила деточек</p> <p>Быстро ленточки летят, наших деток веселят.</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, никому нас не догнать.</p> <p>Вдруг моторчик отключился, наш кружок остановился.</p> <p>«Ой, включите, поскорей, закружите всех детей!»</p> | | | | | | |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учить ходить по лестнице, положенной | Построение в круг. <i>З</i> | Ходьба враспынную. | Бег с одного | Ходьба по лестнице, | Прыжки на двух ногах на | Лазанье по лесенке- | Катание мяча |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---|
| на пол, упражнять в умении бегать с одного края площадки на другой, лазать по лестнице- стремянке; развивать координацию движений, глазомер | | | края площадки на другой. <i>П</i> | положенной на пол. <i>О</i> | месте. <i>П</i> | стремянке (высота 1,5 м). <i>П</i> | (шарика) в воротца (ширина 50– 60 см). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с флажками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, флажки в прямых руках вверх; наклоны вправо–влево, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: то же, флажки над головой; на счет 1 – наклоны вперед, коснуться флажками пола, на счет 2 – присесть, вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь; наклон к правой ноге, дотронуться флажками до носков ног, принять исходное положение, затем наклон к левой ноге, принять исходное положение, повторить (3–4 раза) к каждой ноге;</p> <p>и. п.: поднять руки вверх – вдох; опустить – выдох, коснуться флажками до носков ног, принять исходное положение, повторить (3–4 раза)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Лохматый пёс»</p> <p>Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.</p> <p>Описание. Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:</p> <p>Вот лежит лохматый пёс, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдём к нему, разбудим И посмотрим: «Что-то будет?»</p> <p>Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место.</p> | | | | | | |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; | Повороты на месте (направо, налево) | Ходьба в колонне по одному. 3. | Бег в быстром темпе (на расстояние | Медленное кружение в обе стороны. С | Прыжки (через 4–6 линий, поочередно | Подлезание под препятствие (высота 50 | Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------|--|-------------------------|---------------------------------------|------------------------|
| упражнять в беге в быстром темпе, прыжках через несколько линий; закреплять умения и навыки ходить в колонне по одному | переступанием. <i>П</i> | | 10 м). <i>П</i> | | через каждую). <i>П</i> | см), не касаясь руками пола. <i>П</i> | раза подряд). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с мешочками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мешочек на голове, придерживать его обеими руками; поднять мешочки вверх над головой, подтянуться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: то же, мешочек в обеих руках над головой; на счет 1 – наклоны вправо, на счет 2 – влево, повторить (5 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках; понимать мешочек вверх, стараться не сгибать руки, опустить его на пол, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: сидя, мешочек в обеих руках; наклониться, достать мешочком кончиков ног, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p> <p>Подвижная игра «Кот на крыше». Цели: развитие ритмичной, выразительной речи, координации движений; автоматизация звука (ш) в связном тексте. Ход игры: На стуле или на скамеечке сидит с закрытыми глазами один из играющих. Он «кот». Остальные дети – «мыши». Они тихо подходят к «коту» и, грозя друг другу пальцем, говорят хором вполголоса: Тише, мыши, тише, мыши... Кот сидит на нашей крыше. Мышка, мышка, берегись И коту не попадись... После этих слов «кот» просыпается, говорит «Мяу», выскакивает и гонится за «мышками», «мышки» убегают. Нужно отметить чертой Мышкин дом – норку, куда «кот» не имеет права забегать.</p> | | | | | | |

| МАРТ (средняя группа) | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|--------|-----|------------|--------|-------------------|----------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---------------------------------------|--|
| Учить бросать и ловить мяч, прыгать через линии (поочередно через каждую), бегать в быстром темпе на расстояние; упражнять в ходьбе с выполнением заданий | Размыкание и смыкание обычным шагом. <i>П</i> | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). <i>П.</i> | Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). <i>О</i> | – | Прыжки (через 4–6 линий, поочередно через каждую). <i>О</i> | Перелезание через бревно. <i>П</i> | Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с обручем) | | | | | | |
| | И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди; вынести руки вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу, обруч поднять вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стоят в обруче, руки в упоре сзади; вынести ноги из обруча в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз); и. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках у груди; поочередное сгибание и разгибание ног, повторить (4 раза) | | | | | | |
| | Подвижная игра «Мяч по кругу» Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза. Ход. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение. Колобок, Колобок, у тебя румяный бок. Ты по полу покатись и Катюше (ребятам) улыбнись! По просьбе педагога («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить подлезать под препятствия, не касаясь руками пола; упражнять в | Построение в шеренгу. 3 | Ходьба по два. | Бег по прямой и извилистой | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением | Прыжки через предметы (высота 5 | Подлезание под препятствие (высота 50 | Катание мяча (шарика) между предметами. <i>П</i> |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------------|---|---|---|--|---------------------------------|
| беге по прямой и извилистой дорожкам, прыжках через предметы; учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке | | | дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м). <i>П</i> | м пятки одной ноги к носку другой. <i>З</i> | см). <i>П</i> | см), не касаясь руками пола. <i>О</i> | |
| | Общеразвивающие упражнения (с обручем) | | | | | | |
| | <p>И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди; вынести руки вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу, обруч поднять вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стоят в обруче, руки в упоре сзади; вынести ноги из обруча в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках у груди; поочередное сгибание и разгибание ног, повторить (4 раза)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Смелые мышки»</p> <p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Дети стоят в кругу, указательный пальчик под ладошкой «ловишки», произносят слова. По окончании слов разбегаются «ловишка» их ловит.</p> <p>Вышли мыши как-то раз, посмотреть который час.</p> <p>Раз, два, три, четыре – мыши дернули за гири.</p> <p>Вдруг раздался страшный звон! Бом – бом, бом – бом!</p> <p>Убежали мыши вон!</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ходить по лестнице, положенной на пол, упражнять в умении | Построение в круг. <i>З</i> | Ходьба врассыпную. | Бег с одного края площадки на другой. <i>П</i> | Ходьба по лестнице, положенной на пол. <i>О</i> | Прыжки на двух ногах на месте. <i>П</i> | Лазанье по лесенке-стремянке (высота 1,5 | Катание мяча (шарика) в воротца |

| | | | | | | | |
|---|--|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| бегать с одного края площадки на другой, лазать по лестнице-стремянке; развивать координацию движений, глазомер | | | | | | м). II | (ширина 50–60 см). II |
| | Общеразвивающие упражнения (с флажками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, флажки в прямых руках вверх; наклоны вправо–влево, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: то же, флажки над головой; на счет 1 – наклоны вперед, коснуться флажками пола, на счет 2 – присесть, вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь; наклон к правой ноге, дотронуться флажками до носков ног, принять исходное положение, затем наклон к левой ноге, принять исходное положение, повторить (3–4 раза) к каждой ноге;</p> <p>и. п.: поднять руки вверх – вдох; опустить – выдох, коснуться флажками до носков ног, принять исходное положение, повторить (3–4 раза)</p> <p>Подвижная игра «Лохматый пёс» Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь. Описание. Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит: Вот лежит лохматый пёс, В лапы свой, уткнувши нос, Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдём к нему, разбудим И посмотрим: «Что-то будет?» Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать навыки и умения правильного | Повороты на месте (направо, налево) | Ходьба в колонне по одному. 3. | Бег в быстром темпе (на расстояние | Медленное кружение в обе стороны. С | Прыжки (через 4–6 линий, поочередно | Подлезание под препятствие (высота 50 | Бросание мяча вверх, вниз, об пол |

| | | | | | | | |
|---|---|--|----------|--|---------------------|---|---|
| выполнения упражнений; упражнять в беге в быстром темпе, прыжках через несколько линий; закреплять умения и навыки ходить в колонне по одному | переступани ем. П | | 10 м). П | | через каждую). П | см), не касаясь руками пола. П | (землю), ловля его (2– 3 раза подряд). П |
| | Общеразвивающие упражнения (с мешочками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мешочек на голове, придерживать его обеими руками; поднять мешочки вверх над головой, подтянуться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: то же, мешочек в обеих руках над головой; на счет 1 – наклоны вправо, на счет 2 – влево, повторить (5 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках; понимать мешочек вверх, стараться не сгибать руки, опустить его на пол, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: сидя, мешочек в обеих руках; наклониться, достать мешочком кончиков ног, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p> <p>Подвижная игра «Кот на крыше». Цели: развитие ритмичной, выразительной речи, координации движений; автоматизация звука (ш) в связном тексте. Ход игры: На стуле или на скамеечке сидит с закрытыми глазами один из играющих. Он «кот». Остальные дети – «мыши». Они тихо подходят к «коту» и, грозя друг другу пальцем, говорят хором вполголоса: Тише, мыши, тише, мыши... Кот сидит на нашей крыше. Мышка, мышка, берегись и коту не попадись... После этих слов «кот» просыпается, говорит «Мяу», выскакивает и гонится за «мышками», «мышки» убегают. Нужно отметить чертой Мышкин дом – норку, куда «кот» не имеет права забегать.</p> | | | | | | |

| МАРТ (старшая группа) | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|--------|-----|------------|--------|----------------------|----------------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|---|--|
| Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча, пролезать между рейками; упражнять в прыжках через скакалку, перебрасывании мяча из одной руки в другую | Повороты кругом с переступанием. <i>П</i> | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. <i>П</i> | Челночный бег (3 раза по 10 м). <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. <i>О</i> | Прыжки через короткую скакалку. <i>П</i> | Ползание между рейками. <i>О</i> | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с мячом) | | | | | | |
| | <p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 – выпрямиться, руки на поясе; 3 – наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке, то же левой рукой, повторить (7–8 раз);</p> <p>и. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке; 1–3 – прокатить мяч вокруг туловища; 4 – взять мяч левой рукой, то же другой рукой, повторить (4 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу; 1 – присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – встать, вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, мяч в левой руке, то же другой рукой, повторить (6–8 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Татарская народная игра «Кто дальше бросит?»</p> <p>Играющие выстраиваются в две шеренги по обе стороны. В центре площадки находится флажок на расстоянии не менее 8—10 м от каждой команды.</p> <p>По сигналу игроки первой шеренги бросают мешочки с песком, стараясь, добросит до флажка, то же делают игроки второй шеренги. Из каждой шеренги выявляется лучший метатель, а также шеренга-победительница, в чьей команде большее число участников добросит мешочки до флажка.</p> <p><i>Правила игры.</i> Бросать все должны по сигналу. Счет ведут ведущие команд.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ходить, выполняя различные задания воспитателя, метать предметы с расстояния; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов, | Равнение в затылок. <i>П</i> | Ходьба с выполнением различных заданий. <i>О</i> | Бег на носочках. <i>С</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. <i>П</i> | Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5–6 предметов поочередно через каждый, высота 15–20 см). <i>П</i> | Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа. <i>П</i> | Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния (3–4 м). <i>О</i> |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|-------------------------------------|---|---|--|
| лазать по лестнице с изменением темпа; совершенствовать умение бегать на носочках | Общеразвивающие упражнения (с кольцом) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи; 1–2 – повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи; 1 – присесть, кольцо вверх; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (6–8 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу; 1 – поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение, то же правой ногой, повторить (6 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи; 1 – прямые руки вперед; 2 – наклониться, коснуться кольцом пола; 3 – выпрямиться, кольцо вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | | |
| | Татарская народная игра «Займи место» Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят, взявшись за руки. Водящий идет по кругу в противоположную сторону и говорит: - Как сорока стрекочу, Никого в дом не пущу. Как гусыня гогочу, Тебя хлопну по плечу. - Беги! Сказав беги, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обжавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим. Правила игры. Круг должен сразу остановиться при слове беги. Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| | Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. П | Ходьба на носочках (руки за голову). С. | Бег на скорость (20 м, примерно за 5–5,5 секунд). О | Кружение парами, держась за руки. З | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П | Пролезание в обруч разными способами. П | Перебрасывание мяча с отскоком от земли. О |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1–2 – глубокий присед с опорой ладонями на колени; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз); | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| | <p>и. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол; 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора, согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, так же под левой ногой (8 раз);</p> <p>и. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе; на счет 1–8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки за головой; 1 – отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз)</p> <p>Татарская народная игра «Хлопушки» На противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20-30 м. Все дети выстраиваются у одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперед ладонью вверх. Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слова: - Хлоп да хлоп - сигнал такой: Я бегу, а ты за мной. С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а оставший становится водящим. Правила игры. Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя. Во время бега игроки не должны задевать друг друга.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| | Повороты кругом с переступанием. <i>П</i> | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. <i>С.</i> | Челночный бег (3 раза по 10 м). <i>П</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. <i>П</i> | <i>Игра «Кто лучше прыгает?»*</i> | Ползание между рейками. <i>П</i> | <i>Игра «Мяч водящему»*</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с мячом) | | | | | | |
| | <p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1–2 – прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – руки вверх; 2 – наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же с поворотом в левую сторону, повторить (4–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу; 1 – подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 – вставая,</p> | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p>поймать мяч двумя руками, повторить (4–5 раз); и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1–2 – наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же в правую руку, повторить (6 раз)</p> <p>Татарская народная игра «Тимербай» Играющие, взявшись за руки, делают круг. Выбирают водящего - Тимербая. Он становится в центре круга. Водящий говорит: - Пять детей у Тимербая, Дружно, весело играют. В речке быстрой искупались, Нашаились, наплескались, Хорошенечко отмылись И красиво нарядились. И ни есть, ни пить не стали, В лес под вечер прибежали, Друг на друга поглядели, Сделали вот так! С последними словами вот так водящий делает какое-нибудь движение. Все должны повторить его. Затем водящий выбирает кого-нибудь вместо себя. Правила игры. Движения, которые уже показывали, повторять нельзя. Показанные движения надо выполнять точно. Можно использовать в игре разные предметы (мячи, косички, ленточки и т. д.). <i>Игра «Кто лучше прыгает?»*</i> Цели: Упражнять детей в прыжках через веревку; развивать ловкость, прыгучесть; воспитывать смелость, выносливость, внимание. Оборудование: Веревка или шнур. Двое детей держат веревку (шнур). Медленно, но равномерно они начинают вращать ее в сторону стоящих детей. Ребята в порядке очереди прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Кто заденет веревку, тот заменяет одного из вращающих. Указания: Можно усложнить игру, дав детям определенное задание: «Кто без ошибок прыгнет 5-10 раз», «Кто прыгнет боком» и т.д. <i>Игра «Мяч водящему»*</i> Цель. Закрепить умение метать и ловить мяч. Развивать ловкость, умение взаимодействовать с товарищами. Ход игры. Участвующие в игре дети делятся на две равные подгруппы (по 5-6 человек в каждой) и строятся в колонны. Расстояние между колоннами – 3-4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. Выбираются два водящих, которые становятся за второй линией против колонн. По условленному сигналу оба</p> |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | <p>водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, - третьему и т.д.</p> <p>Выигрывает та колонна, в которой последний играющий раньше вернет мяч водящему.</p> |
|--|--|

| МАРТ (подготовительная группа) | | | | | | | |
|---|--|---|----------------------------|--|---|--|--|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ходить по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу, и делать под ней хлопок, бегать со скакалкой, метать в цель из разных положений; развивать ловкость и глазомер | Повороты направо, налево, кругом. <i>З</i> | Ходьба с разным положением рук. <i>П.</i> | Бег со скакалкой. <i>О</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. <i>О</i> | Прыжки (через 6–8 набивных мячей, последовательно через каждый). <i>З</i> | Подлезание в обруч разными способами. <i>С</i> | Метание в цель из разных положений (сидя, стоя, стоя на коленях). <i>П</i> |
| Общеразвивающие упражнения (с обручем) | | | | | | | |
| <p>И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке; 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед; 4 – переложить обруч в левую руку, то же левой рукой, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, обруч внизу; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вправо, руки прямые; 3 – прямо, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе, прыжки вокруг обруча на счет 1–8, на счет 9 – прыгнуть в обруч, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 – сделать шаг в вертикальный обруч правой ногой; 2 –</p> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|--|--|
| | левой ногой; 3 – шаг назад правой ногой; 4 – шаг назад левой ногой, повторить (4–5 раз) | | | | | | |
| | Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» Цель: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг. Описание: Играющие дети строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс. В центре круга - ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону. Вариант № 2. Перед каждым повторением игры дети могут идти по кругу со словами: «Мы, веселые ребята, любим, бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!». | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить перебрасывать мячи друг другу на расстоянии; закреплять навыки и умение ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | Перестроение в колонну по три. <i>З</i> | Ходьба с высоким подниманием м колена. <i>С.</i> | Непрерывный бег в течение 2–3 минут. <i>П</i> | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). <i>П</i> | Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо, влево. <i>П</i> | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягивание м руками и отталкивание м ногами. <i>З</i> | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3–4 м). <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с лентами) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, ленты внизу; 1 – правую руку вверх, левую в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, ленты внизу; 1 – ленты в стороны, шаг правой ногой вперед; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, ленты у плеч; 1–2 – присесть, ленты вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: стоя на коленях, ленты у плеч; 1 – поворот вправо, рука прямая с лентой вправо; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз); и. п.: сидя ноги врозь, ленты у плеч; 1 – наклониться, коснуться лентами носков ног; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – поднять правую (левую) прямую ногу, ленты назад, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p> |
| | <p>Марийская народная игра «Биляша» Цель: развивать ловкость, силу. Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются одна напротив другой вдоль параллельных линий, нарисованных на расстоянии нескольких метров друг от друга. Если игра проводится в зале, то для обозначения границ двух линий можно использовать противоположные стороны ковра или широкой ковровой дорожки. По жребию решается, какая команда начинает игру. Один из игроков этой команды с криком: «Биляша!», направляется к шеренге противников. Дети из другой команды ждут его приближения, каждый ребенок вытягивает вперед свою правую руку. Водящий хватает за руку любого игрока и пытается перетянуть его на сторону своей команды, а тот упирается изо всех сил. Если водящему удалось перетянуть игрока из другой команды за линию своей команды, то он берет его в плен и ставит позади себя. Теперь игрок из другой команды может попробовать свои силы. Если он сумеет перетянуть на свою сторону игрока, за чьей спиной стоит пленник, то это будет двойная победа: он освободит члена своей команды и захватит противника. Игра продолжается, пока одна из команд не захватит определенное количество пленников или всю команду противников. Правила: Нельзя прятать руки за спину, таким образом, сопротивляясь захвату. Тянуть к себе игрока можно любой рукой, но только не двумя руками сразу. Игроки могут поддерживать сопротивляющегося члена своей команды только возгласами или скандированием. Пленником считается игрок, переступивший за черту другой команды обеими руками.</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---------------------------------|---|---|---|---|---|
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ходить в полуприседе, бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом; упражнять в ходьбе с набивным мешочком на спине, прыжках в длину с разбега со средней скоростью | Расчет на первый–второй и перестроение из одной шеренги в две. <i>П</i> | Ходьба в полуприседе. <i>О.</i> | Бег со средней скоростью (на 80–120 м 2–3 раза) в чередовании с ходьбой. <i>П</i> | Ходьба с набивным мешочком на спине. <i>П</i> | Прыжки в длину с разбега (180–190 см). <i>П</i> | – | Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с мешочком) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, мешочек в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – вверх, переложить мешочек в левую руку; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться мешочком носка правой ноги; 3 – выпрямиться, переложить мешочек в другую руку, то же к левой ноге, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, мешочек в правой руке; 1 – поворот вправо, коснуться мешочком пятки правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, переложить мешочек в левую руку, то же влево, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, мешочек в правой руке; 1–2 – присесть, мешочек вперед; 3–4 – выпрямиться, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, мешочек в обеих руках за головой; 1–2 – поднять прямые ноги вверх–вперед, коснуться мешочком носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз)</p> <p>Марийская народная игра «Дедушка, что ты делаешь?» Цель: Развивать у детей ловкость, сообразительность. В игру могут играть 10-20 детей. В центре круга сидит дед (водящий) с мешком. Вокруг него ходят дети, поют и задают ему вопросы. Дедушка отвечает им. В конце игры дедушка с мешком догоняет детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ой, дедушка, что ты делаешь? - Землю копаю. - Зачем землю копаешь? - Ищу иголку. - С иголкой, что будешь делать? - Мешок сошью. - Что делаешь с мешком? - А вот вас буду ловить! | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|-----------------|--|---|---|--|---|
| | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ходить по гимнастической скамейке; развивать равновесие | Размыкание и смыкание приставным шагом. П | Обычная ходьба. | Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. П | Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. П | Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед. П | Перелазание с одного пролета на пролет по диагонали. З | Метание на дальность (6–12 м) правой и левой рукой. З |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз; круговые движения руками вперед–вверх, назад–вниз, повторить (6–8 раз); и. п.: стоя пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища; присесть, поднимая руки вперед и разводя колени, сохраняя прямую спину, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: лежа на спине, руки подняты вверх, кисти соединены в «замок»; повернуться со спины на живот и обратно, повторить (6–8 раз); и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперед с прямой спиной, отводя локти назад, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: лежа на спине; подтянуть согнутые в коленях ноги, хлопнуть под коленями, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз) | | | | | | |
| | Русская народная игра «Цепи кованные» Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в построении в две шеренги, беге. Описание: Две шеренги детей, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии 15 – 20 м. Одна шеренга детей кричит: - Цепи, цепи, разбейте нас! Кем из нас? – отвечает другая - Стёпой! - отвечает первая Ребёнок, чьё имя назвали, разбегается и старается разбить вторую шеренгу (целится в сцепленные руки). Если разбивает, то уводит в свою шеренгу ту пару участников, которую он разбил. Если не разбивает, то встаёт в шеренгу, которую не смог разбить. Выигрывает та команда, где оказывается больше игроков. | | | | | | |

| АПРЕЛЬ (2 младшая группа) | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|---|---|---|--|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя 1 занятие; 2 занятие – Развлечение ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить прыгать в длину с места через две линии, ходить, выполняя задания; упражнять в беге в медленном темпе, метании мяча в горизонтальную цель | Построение в рассыпную. <i>П</i> | Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). <i>О</i> | Бег в медленном темпе (в течение 50–60 секунд). <i>П</i> | Ходьба по лестнице, положенной на пол. <i>З</i> | Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см). <i>О</i> | Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м). <i>П</i> | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м). <i>П</i> |
| Общеразвивающие упражнения (с парашютом) | | | | | | | |
| 1. И.п.: о.с. парашют держим двумя руками, руки опущены. 1 – поднимаем руки вверх, выполняем взмах, образуя купол. 2 – опускаем руки вниз, парашют опускается 4-6 раз 2. И.п.: стоим боком, держим парашют левой рукой, правая рука на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – наклон в левую сторону и при наклоне коснуться правой рукой левой руки 2. И.п. 4 раза. Затем повернуться в другую сторону. И выполнить 4 раза 3. И.п.: сидя на полу лицом к парашюту, ноги разведены в стороны, руки на поясе. 1 - наклон вперед, коснуться парашюта. 2 – И.п. 4-6 раз 4. И.п.: легли на живот, двумя руками держим парашют, руки вытянуты вперед, ноги вместе. 1 – одновременно поднимаем прямые руки и ноги «золотая рыбка». 2 – И.п. 4-6 раз 5. И.п.: о.с., парашют держим двумя руками, руки опущены. 1. – приседаем, руки вперед. 2 - И.п. 4-6 раз 6. И.п.: о.с., руки на пояс. Прыжки «звездочка»: ноги врозь, руки врозь - ноги вместе, руки на пояс . 7. Ходьба и бег по кругу. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|-----------------------------------|---|---|---|--|
| | <p>Подвижная игра «Солнышко и дождик» Цель: формирование умения переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе; действовать по сигналу воспитателя. Ход игры: Перед началом игры познакомить детей с ситуацией: «Если светит Солнышко, все весело, птички поют песенки, бабочки летают. Но подул ветер, Солнышко закрыла тучка, и пошел дождик, а птички и бабочки должны спрятаться». Спросите у детей, а куда они спрячутся, если пойдет дождик? Конечно, под зонтик! По словесному сигналу «Солнышко светит» дети начинают бегать по площадке. После слов «Дождик пошел. Раз, два, три - ко мне беги!», воспитатель раскрывает зонтик — дети бегут к воспитателю под раскрытый зонтик. Игра повторяется. Игру можно сопровождать словами: Смотрит Солнышко в окошко, Смотрит в нашу комнату. Мы захлопали в ладошки, Очень рады Солнышку! Хорошо, хорошо Солнышко смеется. А под Солнышком всем Весело живется.</p> | | | | | | |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учить прыгать в длину с места; закреплять умения и навыки катать мяч друг другу, бегать в колонне по одному; развивать равновесие | Повороты на месте (направо, налево) переступанием. <i>П</i> | Ходьба змейкой (между предметами). <i>П</i> | Бег в колонне по одному. <i>З</i> | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м). <i>П</i> | Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см). <i>О</i> | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>С</i> | Катание мяча (шарика) друг другу. <i>З</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с платочками) | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---------------------------|---|---|---|--|
| | <p>И. п.: стоя, руки опущены; взмахнуть платочком перед собой, отвести назад, то же выполнить другой рукой, повторить (4–6 раз) каждой рукой;</p> <p>и. п.: сидя ноги вместе, платочек держать обеими руками за концы; наклониться вперед, положить платочек к ступням ног, выпрямиться, сделать хлопок над головой, наклониться, взять платочек, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, платочек держать обеими руками за концы над головой; поднять руки и ноги, коснуться платочком стоп ног и опустить, повторить (4–6 раз); танцевальные движения с платочками (медленное кружение, подскоки и т. п.)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Космонавты».</p> <p>По залу разложены обручи, их на одну штуку меньше, чем игроков. Посередине площадки дети («космонавты»), взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:</p> <p><i>Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.</i></p> <p><i>На какую захотим, на такую полетим!</i></p> <p><i>Но в игре один секрет: опоздавшим места нет.</i></p> <p>С последним словом дети отпускают руки и бегут занимать места в «ракетах», те, кто не успел, остаются на «космодроме», а те, кто сидит в «ракетах», поочередно рассказывают, где они пролетают и что видят из «иллюминаторов»</p> | | | | | | |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Учить ходить по наклонной доске; упражнять в метании в горизонтальную цель; закреплять умения и навыки строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках между предметами | Построение в колонну по одному. <i>З</i> | Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). <i>П</i> | Бег на носочках. <i>З</i> | Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). <i>О</i> | Прыжки (через 4–6 линий, поочередно через каждую). <i>П</i> | Ползание на четвереньках между предметами. <i>З</i> | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 2,5–5 м). <i>П</i> |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | | |
| <p>И. п.: ноги на ширине ступни, руки опущены; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение, повторить (3 раза);</p> <p>и. п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища; повернуться и лечь на живот (при повороте руки поднять</p> | | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>вверх, в момент переворота на живот опустить вниз), вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза) и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение, повторить (3 раза);</p> <p>и. п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища; повернуться и лечь на живот (при повороте руки поднять вверх, в момент переворота на живот опустить вниз), вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза)</p> |
| | <p>Подвижная игра «По ровненькой дорожке»</p> <p>Описание: Дети сидят на стульях, на скамейках или на траве. Воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну.</p> <p>По ровненькой дорожке, (дети идут шагом)</p> <p>По ровненькой дорожке</p> <p>Раз, два, раз, два.</p> <p>По камешкам, по камешкам, (прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед)</p> <p>По камешкам, по камешкам...</p> <p>В яму - бух! (присаживаются на корточки) «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются.</p> <p>После двух-трех повторений воспитатель произносит такой текст:</p> <p>По ровненькой дорожке,</p> <p>По ровненькой дорожке</p> <p>Устали наши ножки,</p> <p>Устали наши ножки.</p> <p>Вот наш дом - Там мы живем.</p> <p>По окончании текста дети бегут к стульям и занимают каждый свое место.</p> |

| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
|--|---|-------------------------------|---------------------------------------|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в прыжках | Перестроение в колонну по два. <i>П</i> | Ходьба на носочках. <i>З.</i> | Бег с выполнением м заданий. <i>П</i> | Ходьба по лестнице, положенной на пол. <i>С</i> | Прыжки в длину с места через две линии (расстояние | Лазанье по лесенке-стремянке (высота 1,5 м). <i>П</i> | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). |

| | | | | | | | |
|---|--|--------|-----|------------|-------------------------|-------------------|----------------------------|
| в длину, ловле мяча, перестроении в колонну по два, лазанье по лестнице-стремянке; развивать чувство равновесия | | | | | между ними 25–30 см). П | | П |
| | Общеразвивающие упражнения (с погремушками) | | | | | | |
| | И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки в опущенных руках; руки вынести вперед, погребать погремушками, опустить, повторить (5 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках у плеч; наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, погремушки за спиной; присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять погремушки, выпрямиться, убрать погремушки за спину, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза) | | | | | | |
| | Татарская народная игра «Лисичка и курочки» На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном углу - стоит лисичка. Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна и т. д. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков. Правила игры. Если водящему не удастся запятнать кого-либо из игроков, то он снова водит. | | | | | | |
| | АПРЕЛЬ (средняя группа) | | | | | | |
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя 1 занятие; 2 занятие Развлечение ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|--|---|
| Учить прыгать в длину с места через две линии, ходить, выполняя задания; упражнять в беге в медленном темпе, метании мяча в горизонтальную цель | Построение в рассыпную. П | Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). О. | Бег в медленном темпе (в течение 50–60 секунд). П | Ходьба по лестнице, положенной на пол. З | Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см). О | Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м). П | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м). П |
| | Общеразвивающие упражнения (с парашютом) | | | | | | |
| | 1. И.п.: о.с. парашют держим двумя руками, руки опущены. 1 – поднимаем руки вверх, выполняем взмах, образуя купол. 2 – опускаем руки вниз, парашют опускается 4-6 раз 2. И.п.: стоим боком, держим парашют левой рукой, правая рука на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – наклон в левую сторону и при наклоне коснуться правой рукой левой руки 2. И.п. 4 раза. Затем повернуться в другую сторону. И выполнить 4 раза 3. И.п.: сидя на полу лицом к парашюту, ноги разведены в стороны, руки на поясе. 1 - наклон вперед, коснуться парашюта. 2 – И.п. 4-6 раз 4. И.п.: легли на живот, двумя руками держим парашют, руки вытянуты вперед, ноги вместе. 1 – одновременно поднимаем прямые руки и ноги «золотая рыбка». 2 – И.п. 4-6 раз 5. И.п.: о.с., парашют держим двумя руками, руки опущены. 1. – приседаем, руки вперед. 2 - И.п. 4-6 раз 6. И.п.: о.с., руки на пояс. Прыжки «звездочка»: ноги врозь, руки врозь - ноги вместе, руки на пояс . 7. Ходьба и бег по кругу. | | | | | | |
| | Подвижная игра «Мы веселые ребята» Цель: воспитывать быстроту и ловкость. Ход: дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Водящий назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят: <div>Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!</div> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|-----------------------------------|---|---|---|--|
| | После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2 -3 перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3-4 раз. Указания. Если после 2 – 3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя Знание; 4 занятие Тематическое занятие ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить прыгать в длину с места; закреплять умения и навыки катать мяч друг другу, бегать в колонне по одному; развивать равновесие | Повороты на месте (направо, налево) переступание м. <i>П</i> | Ходьба змейкой (между предмета ми). <i>П.</i> | Бег в колонне по одному. <i>З</i> | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м). <i>П</i> | Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см). <i>О</i> | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>С</i> | Катание мяча (шарика) друг другу. <i>З</i> |
| Общеразвивающие упражнения (с платочками) | | | | | | | |
| И. п.: стоя, руки опущены; взмахнуть платочком перед собой, отвести назад, то же выполнить другой рукой, повторить (4–6 раз) каждой рукой; и. п.: сидя ноги вместе, платочек держать обеими руками за концы; наклониться вперед, положить платочек к ступням ног, выпрямиться, сделать хлопок над головой, наклониться, взять платочек, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на спине, платочек держать обеими руками за концы над головой; поднять руки и ноги, коснуться платочком стоп ног и опустить, повторить (4–6 раз); танцевальные движения с платочками (медленное кружение, подскоки и т. п.) | | | | | | | |
| Подвижная игра «Космонавты» По залу разложены обручи, их на одну штуку меньше, чем игроков. Посередине площадки дети («космонавты»), взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая: Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет. С последним словом дети отпускают руки и бегут занимать места в «ракетах», те, кто не успел, остаются на | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|------------------------------|--|--|--|---|
| | «космодроме», а те, кто сидит в «ракетах», поочередно рассказывают, где они пролетают и что видят из «иллюминаторов» | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить ходить по наклонной доске; упражнять в метании в горизонтальную цель; закреплять умения и навыки строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках между предметами | Построение в колонну по одному. 3 | Ходьба с выполнением заданий (с поворотом) П. | Бег на носочках. 3 | Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). О | Прыжки (через 4–6 линий, поочередно через каждую). П | Ползание на четвереньках между предметами. 3 | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 2,5–5 м). П |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | И. п.: ноги на ширине ступни, руки опущены; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, повторить (5 раз); и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение, повторить (3 раза); и. п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища; повернуться и лечь на живот (при повороте руки поднять вверх, в момент переворота на живот опустить вниз), вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза) | | | | | | |
| | Подвижная игра «Воробушки и автомобили» Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место. Описание. Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж». | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в прыжках в длину, ловле мяча, перестроении в колонну | Перестроение в колонну по два. П | Ходьба на носочках. 3. | Бег с выполнением заданий. П | Ходьба по лестнице, положенной на пол. С | Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см). П | Лазанье по лесенке-стремянке (высота 1,5 м). П | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). П |

| | |
|---|--|
| по два, лазанье по лестнице-стремянке; развивать чувство равновесия | Общеразвивающие упражнения (с погремушками) |
| | <p>И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки в опущенных руках; руки вынести вперед, погребеть погремушками, опустить, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках у плеч; наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, погремушки за спиной; присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять погремушки, выпрямиться, убрать погремушки за спину, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза)</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк»</p> <p>Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.</p> <p>Описание игры: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.</p> <p>Правила: Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут.</p> <p>Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».</p> |

| АПРЕЛЬ (старшая группа) | | | | | | | |
|--|------------------------|--------|-----|------------|--------|-------------------|----------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя 1 занятие; 2 занятие Развлечение ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|-----------------------------|--|---|--|--|
| Учить прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; упражнять в умении перелазить с одного пролета на другой; совершенствовать умение ходить по наклонной доске боком с мешочком на голове, развивать равновесие. | Перестроение в три колонны. <i>П</i> | Ходьба в колонне по одному. | Бег врассыпную. <i>С</i> | Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове). <i>С</i> | Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. <i>О</i> | Перелезание с одного пролета на другой. <i>П</i> | Метание предметов в цель (центр мишени). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с кеглями) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках; 1 – кегли в стороны; 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу; 1 – кегли в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3 – выпрямиться, руки на поясе; 4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кегли у плеч; 1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 – поворот вправо, взять кеглю; 4 – поворот влево, взять кеглю, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, кегли внизу; 1–2 – присесть, кегли вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди; 1–2 – наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята» Цель: воспитывать быстроту и ловкость. Ход: дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Водящий назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!</i></p> <p>После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2 - 3 перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3-4 раз.</p> <p>Указания. Если после 2 – 3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя 3 занятие; 4 занятие Развлечение ДЕНЬ | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| КОСМОНАВТИКИ Учить бегать на скорость; упражнять в умении прыгать в длину с разбега, отбивать мяч о землю; совершенствовать умения и навыки в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием посередине | | | | | | | |
| | Построение в круг. <i>С</i> | Ходьба с выполнением различных заданий. <i>П.</i> | Бег на скорость: (30 м примерно 7,5–8,5 секунды). <i>О</i> | Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием посередине). <i>С</i> | Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). <i>П</i> | Игра «Медведь и пчелы» | Отбивание мяча о землю (с продвижением вперед на расстояние 5–6 м). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с кубиками) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, кубики внизу в обеих руках; 1 – поднять руки с кубиками и развести в стороны; 2 – вверх, стукнуть кубики друг о друга; 3 – вновь руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, кубики внизу; 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: стоя на коленях, кубики у плеч; 1–2 – наклониться вперед, положить кубики подальше; 3–4 – выпрямиться; 5–6 – наклониться, взять кубики; 7–8 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, кубики у плеч; 1 – присесть, вынести кубики вперед; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | | |
| | Игра малой подвижности «Я – ракета». Игра на ускорение. Дети выполняют движения по тексту песни. Подвижная игра «Космонавты» <u>Цель игры:</u> учим детей быстро передвигаться по площадке, не задевая друг друга, занимать вовремя свои места. <u>Цель игры:</u> На полу (<i>земле</i>) рисуются ракеты, в которых по 4-5 кружков – это места космонавтов. Дети идут в обход площадки (<i>зала</i>) по кругу, <u>говоря</u> : Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим. <u>Но в игре один секрет:</u> опоздавшим места нет! С окончанием слов дети разбегаются по ракетодрому, и каждый старается занять место в любой из ракет. Мест в ракетах на два-три меньше, чем космонавтов. Опоздавшие считаются проигравшими. Игра повторяется. | | | | | | |
| | 2 | 3 | 4 | | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить поворотам кругом (прыжком); упражнять в умении ползать на четвереньках, толкая | Повороты кругом (прыжком). <i>О</i> | Ходьба от одного края зала до другого. | Бег по наклонной доске вверх и вниз на | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5–3 см). <i>С</i> | Прыжки в длину с места (не менее 80 см). <i>С</i> | Ползание на четвереньках (расстояние не менее 3–4 м) | Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз) |

| | | | | | | | |
|---|--|-----------------|---|-------------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------|
| головой мяч; совершенствовать умения бегать по наклонной доске на носочках, прыгать в длину с места. | | | носочках. <i>С</i> | | | с толканием головой мяча. <i>П</i> | подряд). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – за голову; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–7 раз); и. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз); и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – поднять правую прямую ногу; 2 – опустить, вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–7 раз); и. п.: лежа на животе, руки впереди, прямые; 1–2 – прогнуться (упражнение «Рыбка»); 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз) | | | | | | |
| | Подвижная игра «Медведь и пчелы» Цель. Закрепить навыки лазанья, умение быстро действовать по сигналу. Развивать ловкость. Ход игры. Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) – медведи, остальные - пчелы. На расстоянии 3-5 м от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8-10 м на противоположной стороне – луг. Пчелы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи влезают на вышку – в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» - пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того как игра проведена 2-3 раза, дети меняются ролями. Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умения и навыки правильного выполнения | Повороты кругом с переступание м. <i>С</i> | Обычная ходьба. | Бег на скорость (30 м примерно 7,5–8,5 секунды). <i>П</i> | Ходьба по наклонной доске. <i>С</i> | Прыжки на мягкое покрытие (высотой | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на | Метание предметов в цель (центр |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|-----------|------------------------|------------|
| движений; упражнять в беге на скорость, метании предметов в центр мишени; совершенствовать умения и навыки прыгать на мягкое покрытие, ходить по наклонной доске. | | | | | 20 см). С | предплечья и колени. С | мишени). С |
| | Общеразвивающие упражнения (с обручем) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, обруч внизу хватом сверху; 1 – обруч вперед; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1 – поднять обруч вертикально; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков у груди; 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч на полу хватом рук сверху; 1–2 – опираясь на обруч, отвести назад–вверх правую ногу; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, обруч за головой, руки прямые; 1–2 – согнуть ноги в коленях, поставить обруч; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: стоя в обруче; 1–2 – присесть, взять обруч, выпрямиться; 3–4 – положить обруч, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз)</p> <p>Подвижная игра «Огуречик, Огуречик...» Цель: закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту движений. Умение бегать не наталкиваясь. Ход игры: На одном конце площадки – воспитатель (мышка), на другом дети (огурчики). Дети (огурчики) приближаются к воспитателю (мышке) прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: «Огуречик, Огуречик, не ходи на тот кончик: там мышка живёт, тебе хвостик отгрызёт». При последних словах дети убегают на свои места, а воспитатель их догоняет. 2 вариант. Дети прыгают на месте, вокруг себя. Мышкой выбирается ребёнок.</p> | | | | | | |

| АПРЕЛЬ (подготовительная группа) | | | | | | | |
|--|------------------------|--------|-----|------------|--------|----------------------|-------------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроен ия | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя 1 занятие; 2 занятие | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Тематическое занятие ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ | | | | | | | |
| Учить ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку, перебрасывать мяч друг другу, бегать на расстояние; развивать чувство устойчивого равновесия. | Перестроение в колонну по одному. <i>П</i> | Ходьба приставным шагом вперед и назад. <i>П.</i> | Челночный бег (3–5 раз по 10 м). <i>О</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. <i>О</i> | Прыжки вверх из глубокого приседа. <i>З</i> | – | Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно. <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – поднять руки через стороны вверх, за голову; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону; и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1–2 – сесть справа на бедро; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево (6 раз) в каждую сторону; и. п.: основная стойка, руки за головой; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз) | | | | | | |
| | Подвижная игра «Иммунитет» Выбирается водящий, который играет роль «Вируса». 2-3 детям раздается «иммунитет» в виде чеснока, лимона и лука. По сигналу, «Вирус» начинает догонять и «заражать» детей. Те, кого «вирус» «заражает» останавливаются и стоят на месте. Те дети, у которых «Иммунитет» должны «вылечить» «зараженных», отдав им овощи или фрукты. Эстафета «То жара, то холод» В середине зала ставят большую корзину с разноцветными кубиками и обруч на определенном расстоянии друг от друга. Напоминаю, нервы сообщают мозгу о соприкосновении тела с теплом или холодом, и от этого наша кожа покрывается потом или пупырышками. <u>Объясняю правила эстафеты:</u> одна команда будет сообщать мозгу о соприкосновении кожи с холодом, а вы как нервные окончания, будете выбирать из общей корзины кубики только синего цвета и строить из них пирамидку в обруче (<i>обруч — это мозг</i>). Другая команда будет сообщать мозгу о соприкосновении с теплом, у нее должна получиться пирамидка из кубиков красного цвета. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя 3 занятие; 4 занятие | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|--------------------------|---|---|---|--|
| Тематическое занятие ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ | | | | | | | |
| Учить прыгать с разбега, бегать с прыжком, закреплять навыки и умения в ходьбе на наружных сторонах стопы. | Построение в шеренгу. <i>С</i> | Ходьба на наружных сторонах стоп. <i>З.</i> | Бег с прыжками. <i>О</i> | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5–3 см). <i>С</i> | Прыжки с разбега (не менее 50 см). <i>О</i> | Подлезание под скакалкой несколькими способами подряд (высота 30–50 см). <i>З</i> | Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с лентами) | | | | | | |
| | <p>И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, ленты в руках; круговые движения руками вперед–вверх–назад–вниз (движения производятся слитно, на один счет);</p> <p>и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с лентами вдоль туловища; наклоняясь влево, взмахнуть правой рукой через сторону, вернуться в исходное положение, то же вправо, повторить (по 4–5 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, руки вверх; наклониться, стараясь вынести руки как можно дальше вперед, подуть на ленты, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: лежа, на спине, руки подняты вверх (лежат на полу за головой); поднять одновременно левую ногу и правую руку, пытаясь лентой достать носок ног, вернуться в исходное положение, то же выполнить правой ногой и левой рукой, повторить (8 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Игра малой подвижности «Я – ракета» Игра на ускорение. Дети выполняют движения по тексту песни. Подвижная игра «Космонавты» <u>Цель игры:</u> учим детей быстро передвигаться по площадке, не задевая друг друга, занимать вовремя свои места. <u>Цель игры:</u> На полу (<i>земле</i>) рисуются ракеты, в которых по 4-5 кружков – это места космонавтов. Дети идут в обход площадки (<i>зала</i>) по кругу, <u>говоря:</u> Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет: опоздавшим места нет! С окончанием слов дети разбегаются по ракетодрому, и каждый старается занять место в любой из ракет. Мест в ракетах на два-три меньше, чем космонавтов. Опоздавшие считаются проигравшими. Игра повторяется.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Упражнять в | Построение | Ходьба с | Бег со сменой | Ходьба по | Прыжки на | Лазанье по | Ведение мяча |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|------------------------------|--|--|--|---|
| перебрасывании мяча друг другу, сидя ноги скрестно; закреплять навыки и умения в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке; развивать ловкость. | в круг. <i>С</i> | изменением направления. <i>З</i> . | ведущего. <i>С</i> | гимнастической скамейке с мешочком на голове. <i>С</i> | одной ногой через веревку (скакалку) и назад. <i>З</i> | гимнастической стенке с изменением темпа. <i>С</i> | в разных направлениях. <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (со скалкой) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1–2 – выпад правой ногой в сторону, скакалка вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, скакалка внизу; 1 – скакалку вперед; 2 – вверх; 3 – скакалку вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу; 1 – скакалку вперед; 2 – поворот вправо, руки прямые; 3 – прямо, скакалку вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Мордовская народная игра «В круги» («Кирыкссэ»).</p> <p>Содержание и правила игры.</p> <p>Играющие становятся в круг. Выбирают водящего, который стоит в центре круга с плотно завязанными глазами.</p> <p>Игроки ходят по кругу, приговаривают:</p> <p>Отгадай, чей голосок, Становится в кружок И скорей кого-нибудь Своей палочкой коснись. Отвечай поскорей, Отгадать торопись!</p> <p>После этого игроки останавливаются, а водящий приближается к ним и ощупывает их головы: по длине волос, головному убору и другим признакам он должен узнать стоящего перед ним игрока. Тот, чье имя будет угадано, становится водящим. Если же игрок не будет узнан, он становится в круг, и игра продолжается.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умения и навыки правильного выполнения | Перестроение в колонну по три. <i>З</i> | Ходьба на носочках. <i>С</i> . | Челночный бег (3–5 раз по 10 | Ходьба по гимнастической скамейке с | Прыжки с разбега (не менее | Ползание на четвереньках по бревну. <i>С</i> | Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. <i>П</i> |

| | | | | | | | |
|---|---|--|-------|-----------------------------------|-----------|--|--|
| движений; упражнять в умении бросать мяч вверх с хлопком и поворотом, прыгать с разбега, развивать координацию движения | | | м). П | перешагивание м через ленточку. П | 50 см). П | | |
| | Общеразвивающие упражнения (с палкой) | | | | | | |
| | И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, держать палку двумя руками ближе к концам; поднять палку вверх, опустить на пол, вновь поднять вверх и опустить вниз, повторить (6–8 раз); и. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка поставлена вертикально одним концом на пол, руками держать верхний конец палки; присесть, скользя руками по палке, затем так же встать, повторить (6–8 раз); и. п.: сидя скрестив ноги, палка в руках; повернуться вправо, положить руки вперед, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: стоя ноги на ширине плеч, палка на локтях; наклониться вперед с прямой спиной, смотреть вперед, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: стоя серединой стопы на палке, руки на поясе; перекаты с пятки на носки и обратно | | | | | | |
| | Мордовская народная игра «В курочек» («Сараскесэ» - эрз., «Сараскакс» - мокш.) Играющие делятся на две группы. Дети – курочки, усевшись на траву, образуют круг. За каждой курочкой стоит игрок – хозяин курочки. Водящий ходит по кругу и решает, у кого взять курочку. Подходит к одной из них и трогает её за голову. Сразу же водящий и хозяин курочки пускаются бежать наперегонки по кругу. Кто из них прибежит первым, тот и становится хозяином, а оставшийся становится водящим. Игра продолжается. Правила игры. Нельзя мешать бегающим вокруг играющих. Хозяином будет тот, кто первым займёт место. Бежать наперегонки можно только после того, как водящий дотронется рукой до курочки. | | | | | | |

| МАЙ (2 младшая группа) | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|--------|-----|------------|--------|-------------------|----------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|------------------------------------|--|
| Учить ходить, выполняя задания; упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании и ловле мяча; закреплять умения пролезать в обруч; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске | Повороты на месте (направо, налево) переступание м. <i>П</i> | Ходьба с выполнением заданий (с приседание м). <i>О.</i> | Бег в медленном темпе (в течение 50–60 секунд). <i>П</i> | Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). <i>П</i> | Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см). <i>П</i> | Пролезание в обруч. <i>З</i> | Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (на скамейке с кубиками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч; наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться влево (вправо), взять кубик, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза);</p> <p>и. п.: то же, кубики в обеих руках внизу; встать и поднять кубики через стороны вверх, сесть и вернуться в исходное положение, повторить (4 раза);</p> <p>и. п.: то же, кубики перед собой, руками хват сбоку; поднять прямые ноги, опустить, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя боком к скамейке, ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках; наклониться, постучать кубиками по полу, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Салют»</p> <p>Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Педагог вместе с детьми произносит: «Это не хлопушки: выстрелили пушки. Люди пляшут и поют, в небе праздничный салют!»</p> <p>Дети подбрасывают мячи и ловят их. По сигналу педагога «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх. Правила игры: подбрасывать мяч вверх можно только после слова «салют».</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Упражнять в прыжках с высоты, размыкании | Размыкание и смыкание обычным шагом. <i>П</i> | Ходьба в разных направлениях. | Бег в колонне по одному. <i>З</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением | Прыжки с высоты (15–20 см). <i>П</i> | Перелезание через бревно. <i>З</i> | Катание мяча (шарика) между предметами. <i>З</i> |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|
| и смыкании, закреплять умения и навыки бегать в колонне по од- ному, перелезать через бревно, ходить в разных направлениях; развивать глазомер | | | | м пятки одной ноги к носку другой. 3 | | | |
| | Общеразвивающие упражнения (на стульчике) | | | | | | |
| | И. п.: сидя на стуле, руки за спиной; на счет 1 – хлопок перед грудью, на счет 2 – исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: то же; поднять руки в стороны – вверх, подтянуться, опустить руки, спрятать за спину, повторить (5–6 раз); и. п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье; поднять ноги вперед, опустить, повторить (4–5 раз); и. п.: сидя на стуле; наклониться вперед, коснуться руками носков ног, стараясь не сгибать ноги в коленях, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--------------------|--|--|--|--|
| | <p>Татарская народная игра «Серый волк»</p> <p>Одного из играющих выбирают серым волком. Присев па корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20—30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):</p> <p>— Вы, друзья, куда спешите?</p> <p>— В лес дремучий мы идем.</p> <p>— Что вы делать там хотите?</p> <p>— Там малины наберем.</p> <p>— Вам зачем малина, дети?</p> <p>— Мы варенье приготовим.</p> <p>— Если волк в лесу вас встретит?</p> <p>— Серый волк нас не догонит!</p> <p>После этой перекички все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:</p> <p>Соберу я ягоды и сварю варенье. Милой моей бабушке будет угощение. Здесь малины много, всю и не собрать, А волков, медведей вовсе не видать!</p> <p>После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово — туда, где прятался сам.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам убегать раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Упражнять в ходьбе по прямой дорожке, прыжках в длину с места; закреплять умения и навыки строиться в колонну по одному, бегать на | Построение в колонну по одному. 3 | Ходьба с высоким подниманием м колена. | Бег на носочках. 3 | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м). П | Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см). П | Ползание на четвереньках вокруг предметов. 3 | Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50–60 см). С |
| Общеразвивающие упражнения (с погремушкой) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|--|--|
| <p>носочках, ползать на четвереньках вокруг предметов; развивать ловкость</p> | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, погремушки в руках; на счет 1 – поднять руки вверх, на счет 2 – наклониться в правую сторону, на счет 3 – встать прямо, на счет 4 – в левую, повторить (3–4 раза) в каждую сторону; и. п.: то же; на счет 1 – поднять руки вверх, на счет 2 – наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, на счет 3 – исходное положение, повторить (3–4 раза); и. п.: лежа на животе, руки с погремушками вытянуты вперед; поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить, повторить (3–4 раза); и. п.: лежа на спине, погремушки в обеих руках; на счет 1 – одновременно поднять ноги и руку, коснуться погремушками кончиков ног, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Бездомный заяц». Задачи: Учить детей действовать по сигналу. Развивать внимание, смекалку. Дети-зайцы делают из скакалок, сложенных кольцом, домики. По сигналу воспитателя зайцы выбегают из домиков, скачут друг за другом, прыгают на одной ноге. Зайцы спешат занять любой домик, но одному домика не хватает. Он становится «бездомным зайцем». Теперь он выступает в роли ведущего, произнося: Зайцы в поле побежали, По полянке поскакали <u>Дети выбегают</u> и резвятся на площадке. Игра продолжается.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <p>4 неделя (7 – 8 занятие)</p> | <p>Дата и группа:</p> | | | | | | |
| <p>Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в умении и навыках перестраиваться в колонну по два, метать мяч в вертикальную цель;</p> | <p>Перестроение в колонну по два. <i>П</i></p> | <p>Ходьба с выполнением заданий (с приседанием).</p> | <p>Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). <i>П</i></p> | <p>Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). <i>С</i></p> | <p>Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. <i>С</i></p> | <p>Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. <i>З</i></p> | <p>Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м). <i>П</i></p> |
| <p>Общеразвивающие упражнения (без предметов)</p> | | | | | | | |

| | |
|------------------------------|--|
| развивать чувство равновесия | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; на счет 1 – хлопок перед собой, на счет – 2 за спиной, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя, руки на поясе; присесть, коснуться ладонями пола, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной; на счет 1 – наклониться, коснуться пальцами рук носков ног, на счет 2 – выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза);</p> <p>и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, повторить (5 раз)</p> |
| | <p>Подвижная игра «Ловишка с ленточкой»</p> <p>Цель. Развивать ловкость. Упражнять в умение бегать в различных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга, действовать по сигналу.</p> <p>Ход игры.</p> <p>Вариант № 1.</p> <p>Играющие становя в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторон. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» - дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.</p> <p>Вариант № 2.</p> <p>Перед каждым повторением игры дети могут идти по кругу со словами: «Мы, веселые ребята, любим, бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!».</p> |

| МАЙ (средняя группа) | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|--------|-----|------------|--------|-------------------|----------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 – 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|------------------------------------|--|
| Учить ходить, выполняя задания; упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании и ловле мяча; закреплять умения пролезать в обруч; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске | Повороты на месте (направо, налево) переступание м. <i>П</i> | Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). <i>О.</i> | Бег в медленном темпе (в течение 50–60 секунд). <i>П</i> | Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). <i>П</i> | Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см). <i>П</i> | Пролезание в обруч. <i>З</i> | Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд). <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (на скамейке с кубиками) | | | | | | |
| | <p>И. п.: сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч; наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться влево (вправо), взять кубик, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза);</p> <p>и. п.: то же, кубики в обеих руках внизу; встать и поднять кубики через стороны вверх, сесть и вернуться в исходное положение, повторить (4 раза);</p> <p>и. п.: то же, кубики перед собой, руками хват сбоку; поднять прямые ноги, опустить, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя боком к скамейке, ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках; наклониться, постучать кубиками по полу, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Салют»</p> <p>Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Педагог вместе с детьми произносит: «Это не хлопушки: выстрелили пушки. Люди пляшут и поют, в небе праздничный салют!»</p> <p>Дети подбрасывают мячи и ловят их. По сигналу педагога «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх. Правила игры: подбрасывать мяч вверх можно только после слова «салют».</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Упражнять в прыжках с высоты, размыкании | Размыкание и смыкание обычным шагом. <i>П</i> | Ходьба в разных направлениях. | Бег в колонне по одному. <i>З</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением | Прыжки с высоты (15–20 см). <i>П</i> | Перелезание через бревно. <i>З</i> | Катание мяча (шарика) между предметами. <i>З</i> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------------------------------|--|--|--|
| и смыкании, закреплять умения и навыки бегать в колонне по одному, перелезать через бревно, ходить в разных направлениях; развивать глазомер | | | | м пятки одной ноги к носку другой. 3 | | | |
| | Общеразвивающие упражнения (на стульчике) | | | | | | |
| | <p>И. п.: сидя на стуле, руки за спиной; на счет 1 – хлопок перед грудью, на счет 2 – исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: то же; поднять руки в стороны – вверх, подтянуться, опустить руки, спрятать за спину, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье; поднять ноги вперед, опустить, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: сидя на стуле; наклониться вперед, коснуться руками носков ног, стараясь не сгибать ноги в коленях, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--------------------|--|--|--|--|
| | <p>Татарская народная игра «Серый волк»</p> <p>Одного из играющих выбирают серым волком. Присев па корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20—30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):</p> <p>— Вы, друзья, куда спешите?</p> <p>— В лес дремучий мы идем.</p> <p>— Что вы делать там хотите?</p> <p>— Там малины наберем.</p> <p>— Вам зачем малина, дети?</p> <p>— Мы варенье приготовим.</p> <p>— Если волк в лесу вас встретит?</p> <p>— Серый волк нас не догонит!</p> <p>После этой перекички все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:</p> <p>Соберу я ягоды и сварю варенье. Милой моей бабушке будет угощение. Здесь малины много, всю и не собрать, А волков, медведей вовсе не видать!</p> <p>После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово — туда, где прятался сам.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам убегать раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Упражнять в ходьбе по прямой дорожке, прыжках в длину с места; закреплять умения и навыки строиться в колонну по одному, бегать на | Построение в колонну по одному. 3 | Ходьба с высоким подниманием м колена. | Бег на носочках. 3 | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м). П | Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см). П | Ползание на четвереньках вокруг предметов. 3 | Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50–60 см). С |
| Общеразвивающие упражнения (с погремушкой) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|--|--|
| <p>носочках, ползать на четвереньках вокруг предметов; развивать ловкость</p> | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, погремушки в руках; на счет 1 – поднять руки вверх, на счет 2 – наклониться в правую сторону, на счет 3 – встать прямо, на счет 4 – в левую, повторить (3–4 раза) в каждую сторону; и. п.: то же; на счет 1 – поднять руки вверх, на счет 2 – наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, на счет 3 – исходное положение, повторить (3–4 раза); и. п.: лежа на животе, руки с погремушками вытянуты вперед; поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить, повторить (3–4 раза); и. п.: лежа на спине, погремушки в обеих руках; на счет 1 – одновременно поднять ноги и руку, коснуться погремушками кончиков ног, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза)</p> | | | | | | |
| | <p>Подвижная игра «Бездомный заяц». Задачи: Учить детей действовать по сигналу. Развивать внимание, смекалку. Дети-зайцы делают из скакалок, сложенных кольцом, домики. По сигналу воспитателя зайцы выбегают из домиков, скачут друг за другом, прыгают на одной ноге. Зайцы спешат занять любой домик, но одному домика не хватает. Он становится «бездомным зайцем». Теперь он выступает в роли ведущего, произнося: Зайцы в поле побежали, По полянке поскакали <u>Дети выбегают</u> и резвятся на площадке. Игра продолжается.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <p>4 неделя (7 – 8 занятие)</p> | <p>Дата и группа:</p> | | | | | | |
| <p>Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в умении и навыках перестраиваться в колонну по два, метать мяч в вертикальную цель;</p> | <p>Перестроение в колонну по два. <i>П</i></p> | <p>Ходьба с выполнением заданий (с приседанием).</p> | <p>Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). <i>П</i></p> | <p>Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). <i>С</i></p> | <p>Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. <i>С</i></p> | <p>Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. <i>З</i></p> | <p>Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м). <i>П</i></p> |
| <p>Общеразвивающие упражнения (без предметов)</p> | | | | | | | |

| | |
|------------------------------|--|
| развивать чувство равновесия | <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; на счет 1 – хлопок перед собой, на счет – 2 за спиной, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя, руки на поясе; присесть, коснуться ладонями пола, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной; на счет 1 – наклониться, коснуться пальцами рук носков ног, на счет 2 – выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза);</p> <p>и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, повторить (5 раз)</p> |
| | <p>Подвижная игра «Ловишка с ленточкой»</p> <p>Цель. Развивать ловкость. Упражнять в умении бегать в различных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга, действовать по сигналу.</p> <p>Ход игры.</p> <p>Вариант № 1.</p> <p>Играющие становя в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторон. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» - дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.</p> <p>Вариант № 2.</p> <p>Перед каждым повторением игры дети могут идти по кругу со словами: «Мы, веселые ребята, любим, бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!».</p> |

| МАЙ (старшая группа) | | | | | | | |
|----------------------|------------------------|--------|-----|------------|--------|----------------------|----------------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроения | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя | Дата и группа: | | | | | | |

| (1 – 2 занятие) | | | | | | | |
|--|---|---------------------------|--------------------------------|---|--|--|---|
| Учить бегать с препятствиями, прыгать через длинную скакалку; упражнять в умении бросать и ловить с хлопком мяч; совершенствовать умение строиться в колонну по одному | Построение в колонну по одному. <i>С</i> | Ходьба в колонне по двое. | Бег с препятствиям и. <i>О</i> | – | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). <i>О</i> | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. <i>С</i> | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с мячом) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом левой ноги; 2 – выпрямиться; 3 – переложить мяч в правую руку за коленом правой ноги; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках; 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – встать, поймать мяч, повторить (6–7 раз); и. п.: стоя на коленях, сидя на пятках; 1–4 – прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5–8 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (3 раза) в каждую сторону; и. п.: сидя ноги вместе, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади; 1–2 – подняв ноги вверх–вперед, скатить мяч на живот, поймать его руками; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – шаг правой ногой назад, мяч вперед, переложить в левую руку; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз) | | | | | | |
| | Татарская народная игра «Тимербай» Играющие, взявшись за руки, делают круг. Выбирают водящего - Тимербая. Он становится в центре круга. Водящий говорит: - Пять детей у Тимербая, Дружно, весело играют. В речке быстрой искупались, Нашаились, наплескались, Хорошенечко отмылись И красиво нарядились. И ни есть, ни пить не стали, | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--------------------------------------|---|--|----------------------------|--|
| | <p>В лес под вечер прибежали, Друг на друга поглядели, Сделали вот так!</p> <p>С последними словами вот так водящий делает какое-нибудь движение. Все должны повторить его. Затем водящий выбирает кого-нибудь вместо себя.</p> <p>Правила игры. Движения, которые уже показывали, повторять нельзя. Показанные движения надо выполнять точно. Можно использовать в игре разные предметы (мячи, косички, ленточки и т. д.).</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 – 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить бегать мелким и широким шагом, бросать мяч левой и правой рукой, перебрасывать мяч различными способами; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке | Перестроение в колонну по два. <i>С</i> | Ходьба с высоким подниманием бедра. <i>С</i> . | Бег мелким и широким шагом. <i>О</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. <i>П</i> | Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, назад. <i>П</i> | Игра «Пожарные на учениях» | Перебрасывание мяча различными способами. <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: основная стойка, руки внизу; 1–2 – сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – прямо; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: пятки и носки вместе, руки вверх; 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки опущены; 1 – правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2–3 – наклон вправо; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, наклон влево, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1–2 – поднять обе прямые ноги вверх–вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Татарская народная игра «Займи место»</p> <p>Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят, взявшись за руки. Водящий идет по кругу в противоположную сторону и говорит:</p> <p>- Как сорока стрекочу, Никого в дом не пущу. Как гусыня гогочу, Тебя хлопну по плечу. - Беги!</p> <p>Сказав беги, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со</p> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|------------------------------------|--|---|---|--|--|
| | своего места по кругу навстречу водящему. Обезжавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим. <i>Правила игры.</i> Круг должен сразу остановиться при слове беги. Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя (5 – 6 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Упражнять в умении ползать на четвереньках через несколько предметов подряд, совершенствовать умения и навыки ходить по наклонной доске боком | Равнение в затылок. <i>С</i> | Ходьба перекатом с пятки на носок. | Челночный бег (3 раза по 10 м). <i>С</i> | Ходьба по наклонной доске боком. <i>С</i> | – | Перелазание через несколько предметов подряд. <i>П</i> | Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4–6 раз подряд. <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с обручем) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке; 1–2 – руки вперед, переложить обруч в левую руку; 3–4 – руки назад; 5–6 – руки вперед, переложить обруч в правую руку; 7–8 – вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках хватом с боков; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 – шаг правой ногой в обруч; 2 – шаг левой; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – шаг левой ногой, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя на коленях, обруч у груди; 1 – поворот вправо, обруч в прямых руках; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–7 раз); и. п.: основная стойка, обруч у груди; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз) | | | | | | |
| Русская народная игра «Гуси – лебеди» Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные – гуси- лебеди . На одной стороне площадки чертят дом, где живет хозяин и гуси , на другой – живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и <u>гусями</u> : - Гуси- гуси! - Га-га-га. - Есть хотите? - Да, да, да. - Гуси- лебеди! Домой! -Серый волк под горой! - Что он там делает? - Рябчиков щиплет. - Ну, бегите же домой! Гуси бегут в дом , волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы . Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--------------------------------------|--|--|--|--|
| Правила игры. Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после <u>слов</u> : «Ну, бегите же домой!» | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 – 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках через скакалку, беге мелким и широким шагом, перебрасывании мяча различными способами. | Перестроение в колонну по три. <i>С</i> | Ходьба на наружных сторонах стоп. <i>С.</i> | Бег мелким и широким шагом. <i>П</i> | Кружение парами, держась за руки. <i>С</i> | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). <i>П</i> | Игра «Кто скорее доберется до флажка?» | Перебрасывание мяча различными способами. <i>П</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с короткой скакалкой) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1 – правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз); и. п.: ноги врозь, скакалка внизу; 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз); и. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверх; 1–2 – наклониться, положить скакалку на носки ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: стоя на коленях, скакалка внизу; 1–2 – сесть справа на бедро, скакалку внести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1–2 – прогнуться, выпрямить руки вперед–вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | | |
| | Подвижная игра “Птицелов” <u>Цель</u> : формировать умение различать и имитировать крики различных птиц ; развивать умение ориентироваться с закрытыми глазами. <u>Ход игры</u> : <u>Орг. Момент</u> : -Ребята, я сегодня пришла в группу и увидела здесь сороку. Сидит она на подоконнике и что- то стрекочет, а в клюве держит палочку. Вдруг она вспархнула, палочку оставила, а сама вылетела. Я долго думала, что же это за палочка, а потом поняла, что она волшебная. С её помощью можно превратиться в птичек и поиграть . Хотите? С помощью считалки дети выбирают птицелова Играющие выбирают себе названия птиц , голосу которых они будут подражать. Дети становятся в круг, в центре птицелов с завязанными глазами. Птицы водят хоровод и повторяют <u>слова</u> : Во лесу в лесочке, На заснеженном дубочке Птички весело поют. | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p>Ах, птицелов идет, Он в неволю нас возьмет. Птицы, улетайте! Птицелов хлопает в ладоши и начинает искать птиц. Тот ребёнок, который оказался пойманным, кричит подражая какой-либо птице. Водящий должен угадать имя игрока и птицу. Игра повторяется 3 – 4 раза. После чего дети с помощью волшебной палочки превращаются обратно.</p> |
|--|--|

| МАЙ (подготовительная группа) | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|-------------------------------------|
| Задачи | Основные виды движений | | | | | | |
| | Перестроен ия | Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя (1 - 2 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить прыгать через скакалку парами, метать в движущуюся цель; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке с переступанием и поворотом кругом, развивать равновесие, координацию движений | Повороты направо, налево, кругом. <i>З</i> | Ходьба широким и мелким шагом. <i>С</i> | Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5–7,5 с). <i>О</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. <i>П</i> | Прыжки через длинную скакалку парами. <i>О</i> | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. <i>С</i> | Метание в движущуюся цель. <i>О</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (7–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – правую ногу вперед на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 – назад; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз)</p> | | | | | | |
| | Удмуртская народная игра «Собирай шишки». | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|--|--|
| | <p>Цель: Развивать скорость и реакцию. Ход игры: дети перед игрой выбирают «сторожа». Остальные игроки «воры». Перед началом игры все игроки кричат «наша деревня хороша». Задача сторожа - не дать похитить шишки. Игрок, до которого он дотрагивается становится «сторожем»</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя (3 - 4 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Учить прыгать через большой обруч; упражнять в ходьбе с другими видами движений; закреплять умение бегать в течение определенного времени | Размыкание и смыкание приставным шагом. <i>С</i> | Ходьба с другими видами движений. <i>П.</i> | Непрерывный бег в течение (2–3 минуты). <i>З</i> | – | Прыжки через большой обруч (как через скакалку). <i>О</i> | Подлезание в обруч разными способами. <i>З</i> | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. <i>З</i> |
| | Общеразвивающие упражнения (с обручем) | | | | | | |
| | <p>И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке; 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед; 4 – переложить обруч в левую руку, то же левой рукой, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, обруч внизу; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вправо, руки прямые; 3 – прямо, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе; прыжки вокруг обруча на счет 1–8, на счет 9 – прыгнуть в обруч, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 – сделать шаг в вертикальный обруч правой ногой; 2 – левой ногой; 3 – шаг назад правой ногой; 4 – шаг назад левой ногой, повторить (4–5 раз)</p> | | | | | | |
| | <p>Удмуртская народная игра с платочком (Кышетэн шудон)</p> <p>Играющие встают в круг парами, друг за другом. Выбирают двух ведущих, одному из них дают платочек. По сигналу ведущий с платочком убегает, а второй ведущий догоняет его. Игра проходит за кругом. Ведущий с платочком может передать платочек любому играющему ребенку, стоящему в паре, и встать на его место. Таким образом, ведущий с платочком меняется. Ведущий становится без пары, догоняет ведущего с платочком.</p> <p>Правила игры: Играющий убегает только тогда, когда получит платочек. Когда ведущий с платочком пойман вторым ведущим, то второму ведущему дается платочек, а следующий ведущий выбирается из числа детей, стоящих парами. Игра начинается по сигналу.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 неделя | Дата и группа: | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|---|
| (5 – 6 занятие) | | | | | | | |
| Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, сидя ноги скрестно; закреплять навыки и умения в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке; развивать ловкость | Расчет на первый и второй, перестроение из одной шеренги в две. 3 | Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. | Челночный бег (3–5 раз по 10 м). 3 | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. С | Прыжки через длинную скакалку парами. П | Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. 3 | Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно. П |
| | Общеразвивающие упражнения (с большим мячом) | | | | | | |
| | И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой; 1–4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5–8 – влево, повторить (6 раз); и. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой; 1–2 – поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз); и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой; подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить; и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках; 1 – присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) | | | | | | |
| | Удмуртская народная игра «Охота на лося» (Лосьёсты кутон) Играющие делятся на две команды. Все становятся за чертой, проведенной на расстоянии 1,5 м от лосиных рогов (их количество соответствует числу участников в команде). В руках у каждого игрока аркан. Все стараются заарканить лося (набросить аркан на рога). Выигрывают те охотники, кто поймал больше лосей, т.е. большее число, раз набросил аркан. Правила игры: Начинать игру следует по указанию ведущего поочередно в обеих командах. Прежде чем проводить игру, следует научиться определенному способу набрасывания аркана. Счет вести до 10 очков. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 неделя (7 - 8 занятие) | Дата и группа: | | | | | | |
| Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать через большой обруч, | Перестроение в колонну по четыре. С | Ходьба в полуприседе. 3. | Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5–7,5 с). П | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением | Прыжки через большой обруч (как через скакалку). П | Игра «Ловля обезьян» | Метание в движущуюся цель. П |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|---------------------|--|--|--|
| метать в движущуюся цель; развивать координацию движения | | | | различных фигур). 3 | | | |
| | Общеразвивающие упражнения (без предметов) | | | | | | |
| | <p>И. п.: ноги на ширине плеч руки к плечам; 1–4 – вращение рук вперед; 5–8 – вращение рук назад, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки за голову; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1 – выполнить мах правой ногой вперед–вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1–2 – наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p> <p>Удмуртская народная игра «Водяной». Цель: развивать ловкость, быстроту. Ход игры. Очерчивают круг. Это пруд или озеро. Выбирается водящий («водяной»). Играющие бегают вокруг «озера» и повторяют слова: «Водяного нет, а людей-то много». «Водяной» бегает по кругу («озеру») и ловит играющих, которые подходят близко к «берегу» (линии круга). Пойманные остаются в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока не будет поймано большинство игроков. Правила игры. «Водяной» ловит, не выходя за линию круга. Ловишками становятся и те, кого поймали. Они помогают «водяному».</p> | | | | | | |

2.7. Система мониторинга

Педагогический контроль в физическом воспитании - это система показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительных и отрицательных) физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность и состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы роста и развития.

Выделяют следующие задачи педагогического контроля.

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

2. Подтвердить или отвергнуть выбранный путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

3. Осуществлять индивидуально - дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Этапы контроля осуществляются 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

В начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года занятия контрольно- проверочного типа (всего 6 занятий). Основная их цель выявить отставания в развитии моторики детей и наметить пути их устранения. Для оценки физического развития ребенка предлагаю контрольные упражнения и двигательные задания (тесты):

- диагностика физического развития;
- диагностика физической подготовленности,
- диагностика двигательной активности;
- диагностика функционального состояния.

Преимущество отдаю текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Ребятам предлагаются следующие тесты: бег на 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль правой и левой рукой (вес 200 гр.), упражнения на гибкость и на сохранение равновесия, броски набивного мяча (вес 1кг), поднимание туловища за 30 секунд.

Бег. С дошкольниками провожу бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаю качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка, который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включаю секундомер. Останавливаю после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксирую время бега в каждой из попыток, а также записываю качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полета", прямолинейность бега у каждого из детей.

| Бег 30м (с) | 4 года | | 5 лет | | 6 лет | |
|----------------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|
| | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики |
| | 10, 7-8 | 10,5-8 | 9,8-8,3 | 9,2- 7,9 | 7,5-7,8 | 7,0-7,3 |

Метание на дальность. Обследование дальности произвожу в спортивном зале или на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3 м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям полностью объясняю задание, младшим - показываю, как нужно

выполнять. Ребёнок производит три броски каждой рукой, замер осуществляю после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполоборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

| Метание мешочка с песком вдаль 200 г(м) | 4 года | | | | 5 лет | | | | 6 лет | | | |
|---|---------|---------|----------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|----------|---------|
| | Девочки | | Мальчики | | Девочки | | Мальчики | | Девочки | | Мальчики | |
| | Пр. | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | Лев. |
| | 2,4-3,4 | 1,8-2,8 | 3,5-4,1 | 3,0-3,4 | 4,0-4,4 | 2,5-3,5 | 4,9-5,7 | 3,4-4,2 | 4,0-4,6 | 4,0-4,4 | 6,7-7,5 | 5,8-6,0 |

Прыжок в длину с места: Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряю результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков показываю движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оцениваю его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см.

Дети выполняют прыжок по очереди, каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков показываю движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивают его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносю результаты всех трёх попыток, в обработку берется лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксирую по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад; отталкивание – энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед, приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

| Прыжок в длину с места | 4 года | 5 лет | 6 лет |
|------------------------|--------|-------|-------|
|------------------------|--------|-------|-------|

| (см) | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики |
|------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|
| | 55-93 | 60-90 | 95-104 | 100-110 | 111-123 | 116-123 |

В таблице представлены по основным физическим параметрам в количественном и процентном отношении.

Показатели физической подготовленности

| ГОД | Количество детей | Вид движений | | | | | | | | |
|------|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | Бег, 30 м | | | Прыжки в длину | | | Метание | | |
| | | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| 2019 | 90 | 5,0 (5,6%) | 80 (88,8%) | 5,0 (5,6%) | 2,0 (2,3%) | 85 (94,4%) | 3,0 (3,3%) | 21 (23,3%) | 69 (76,7%) | |
| 2020 | 102 | 5,0 (4,9%) | 90 (88,2%) | 7,0 (6,9%) | 6,0 (5,9%) | 89 (87,2%) | 7,0 (6,9%) | 7,0 (6,9%) | 92 (90,2%) | 1,9 (2,9%) |

Результаты бега, прыжков и метание можно построить в виде диаграммы.

По результатам тестирования отслеживаю динамику усвоения программы по физическому воспитанию каждым ребенком. В сводной таблице отслеживаю уровни усвоения программы (высокий, средний, низкий). Затем вывожу средний показатель группы, выраженный в процентном соотношении детского сада в целом.

По итогам года составляю годовой отчет. Форма отчета постоянно совершенствуется. Результаты заслушиваются на итоговом педсовете.

Диагностика физического развития позволяет:

- получить объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;
- составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его;
- осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Технологию диагностирования провожу по общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи. (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. N916). На ее основе выявила физические способности дошкольников, определила уровень их физической подготовленности.

Применение данной технологии диагностирования позволяет мне проследить за повышением уровня физической подготовленности детей, развитие их физических качеств. Для детей с низким уровнем физического развития провожу коррекционную работу, используя данные, полученные в результате диагностического обследования ребенка.

3. Организационный раздел

3.1. Тематический план праздников и развлечений

| | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе |
|----------|---|-----------------------------|---|---|
| Сентябрь | «Веселые воробы» | «Колобок» | «Яркие краски осени» | «Яркие краски осени» |
| Октябрь | «Ты скачи, моя лошадка» | «В гостях у Карлсона» | «Затейники» | «На спортивном стадионе» |
| Ноябрь | «Усатый-полосатый» | «Непоседы» | «Волшебный мешочек» | «Малая олимпиада дошколят» |
| Декабрь | «Вот зима, кругом бело» | «Цирк, цирк, цирк!» | Зимние подвижные игры | Зимние подвижные игры |
| Январь | «Живут в банановом лесу шалуны-обезьянки» | «Кто сказал, мяу» | Соревнования «Зимние забавы» | Соревнования «Зимние забавы» |
| Февраль | «Покататься я хочу» | «Бравые солдаты» | День защитника Отечества | День защитника Отечества |
| Март | «Весна, весна на улице» | Проводы зимы | Проводы зимы | Проводы зимы |
| Апрель | «Мой веселый, звонкий мяч» | «Карлосон в гостях у детей» | 1. День смеха. 2. Всемирный день здоровья. | 1. День смеха. 2. Всемирный день здоровья. |
| Май | Игры с клоуном Клепой | Игры с клоуном Клепой | Праздник с участием родителей «Мисс гимнастика» | Праздник с участием родителей «Джентельмен шоу» |
| Июнь | «Есть у солнышка друзья» | День защиты детей | День защиты детей | День защиты детей |

3.2. Работа с родителями

Формы работы с

родителями:

1. Анкетирование,
2. Оформление информационных уголков,
3. Выступления на родительских собраниях,
4. Индивидуальные консультации,
5. Мастер-класс,
6. Вовлечение родителей в образовательное пространство.

Перспективный план по взаимодействию с родителями

| Формы работы | Содержание | Время проведения |
|---|---|--|
| Родительские собрания | <p>1. Возрастные особенности физического развития дошкольников.</p> <p>2. Условия для физического развития ребенка семье.</p> <p>3. Особенности совместной работы педагогов и родителей по укреплению здоровья детей.</p> | По плану воспитателей всех возрастных групп. |
| Консультации | <p>1. Как проводить спортивные занятия и упражнения с детьми дошкольного возраста.</p> <p>2. Физическое развитие ребенка.</p> <p>3. Физические упражнения в домашних условиях.</p> <p>4. Индивидуальные консультации.</p> | <p>1 квартал</p> <p>2 квартал</p> <p>3 квартал</p> <p>в течении года</p> |
| Анкетирование родителей | <p>Какое место занимает физическая культура в вашей семье.</p> <p>Каким видом спорта занимается ваш ребенок.</p> <p>Активный досуг в выходные дни.</p> | В течении года |
| Открытые просмотры физкультурных занятий | <p>1. Физкультурное занятие «Подвижные игры народов мира» (подг.гр)</p> <p>2. Физкультурное занятие «Мой веселый, звонкий мяч» (ст.гр).</p> | <p>Апрель</p> <p>Май</p> |
| Совместные развлечения детей, родителей, педагогов | <p>1. Мини поход на берег реки.</p> <p>2. День защитника</p> | <p>Июнь</p> <p>Февраль</p> |
| | <p>Отечества.</p> <p>3. Всемирный день здоровья.</p> | Апрель |
| Просьбы и поручения | <p>1. Изготовление атрибутов и костюмов к праздникам.</p> <p>2. Участие в спортивных праздниках и развлечениях.</p> | В течении года |

Учебно-методическое обеспечение.

| | Название | Под ред. | Издательство | Год издания |
|---|--|--|---------------------------------|-------------|
| | От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа образования. | Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева | Москва. «Мозаика- синтез» | 2015г. |
| | Физическая культура- дошкольникам (программа и программные требования) | Л.И. Пензулаева | Москва. «Владос» | 2001г. |
| | Физическая культура в детском саду (подготовительная к школе группа) | Л.И. Пензулаева | Москва «Мозаика- синтез» | 2018г. |
| | Физическая культура в детском саду (старшая группа) | Л.И. Пензулаева | Москва «Мозаика- синтез» | 2018г. |
| | Физическая культура в детском саду (средняя группа) | Л.И. Пензулаева | Москва «Мозаика- синтез» | 2018г. |
| | Физическая культура в детском саду (младшая группа) | Л.И. Пензулаева | Москва «Мозаика- синтез» | 2018г. |
| | Система физического воспитания в ДОУ | О.М. Литвинова | Волгоград «Учитель» | 2007г. |
| | Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. | Н.Ф. Дик | Ростов на Дону. «Феникс» | 2005г. |
| | Физическая культура в дошкольном детстве. | Н.В. Полтав цева | Москва «Просвеще ние» | 2005г. |
| 0 | Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. | М.Ю. Картуш ина | Москва. «Сфера» | 2008г. |
| 1 | Необычные физкультурные занятия для дошкольников. | Е.Н. Подольская | Волгоград. «Учитель» | 2011г. |
| 2 | Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. | Н.С. Голицы на | Москва. «Сфера» | 2005г. |
| 3 | Вариативные физкультурные занятия в детском саду. | Н. В. Шебеко | Москва. «Сфера» | 2003г. |
| 4 | Спортивные игры для детей. | О.Е. Громов а | Москва. «Сфера» | 2002г. |
| 5 | Здоровый образ жизни. Здоровье сберегающие технологии воспитания в детском саду. | Т.С. Яковлев а | Москва. «Сфера» | 2007г. |

| | | | | |
|----|---|-----------------------|-------------------------------------|--------|
| 6 | Плоскостопие у детей 6-7 лет. | В.С. Лосева | Москва. «Сфера» | 2004г. |
| 7 | Двигательный игротренинг для дошкольников. | ук А.А. Потапч | Санкт-Петербург. «Детство-ПРЕСС» | 2009г. |
| 8 | Занимательная физкультура для дошкольников (2 книги). | на Н.К. Утробы | Москва. «ГНОМ и Д» | 2003г. |
| 9 | Игры с элементами спорта | на Л.Н. Волоши | Москва | 2004г. |
| 10 | Коррекция нарушения осанки. | кий Г.А. Халямс | Санкт-Петербург. «Детство-ПРЕСС» | 2001г. |
| 11 | Дифференцированные занятия по физической культуре. | М.А. Рунова | Москва. «Просвещение» | 2005г. |
| 12 | Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. | А.П. Шербан | Москва. «Владос» | 2001г. |
| 13 | Физкультура-это радость! | а Л.Н. Савичев | Санкт-Петербург. «Детство-ПРЕСС» | 2003г. |
| 14 | Двигательная активность ребенка в детском саду. | М.А. Рунова | Москва. «Мозаика-Синтез» | 2000г. |
| | Комплексы упражнений (ОРУ) | Ю.А. | Санкт- | 2008г. |
| 15 | и подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедических групп с 3 до 7 лет. | ова Кирилл | Петербург. «Детство-ПРЕСС» | |
| 16 | Раннее физическое развитие ребенка. | В.В. Кантан | Санкт-Петербург. «КОРОНА принт» | 2001г. |
| 17 | Контроль физического состояния детей дошкольного возраста | а Т.А. Тарасов | Москва. «Сфера» | 2005г. |